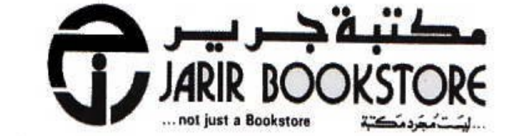
مؤلف كتاب « العادات السبع للناس الأكثر فعالية »

ستيفن آر. كوفى

7 العادات السبع للأسر الأكثر فعالية

قدمت له ساندرا ميريل كوفى



العادات السبع للأسر الأكثر فعالية

ستيفن آر. كوفى

مؤلف كتاب «العادات السبع للناس الأكثر فعالية»





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة السابعة ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ٩٦٦١+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ٩٦٦١+

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

STEPHEN R. COVEY
Author of the 7 Habits of Highly Effective People



المحتويـات

رسالة شخصية	٢
تصدير بقلم ساندرا ميريل كوفى	٩
ستحيد عن المسار ٩٠ ٪ من الوقت ، وما المشكلة ؟	١٠
العادة الأولى : كن إيجابياً	٣٣
كونك عامل تغيير فى أسرتك	
العادة الثانية : ابدأ والهدف واضح فى عقلك	٨٤
توضيح بيان مهمة لأسرة	
العادة الثالثة : ابدأ بالأهم فالمهم	١٣٦
إعطاء الأسرة الأولوية فى عالم مضطرب	
العادة الرابعة : فكر فى " المكسب المشترك "	١٩٨
التحول من " أنا " إلى " نحن "	
العادة الخامسة : افهم أولاً، ثم حاول أن تفهم الآخرين	٢٣٠
حل مشاكل الأسرة من خلال اتصال مستوعب	
العادة السادسة : تعـاون	٢٨٠
بناء الأسرة من خلال تفهم الاختلافات	
العادة السابعة : اشحذ المنشار	٣١٥
تجديد الروح الأسرية من خلال التقاليد	
من البقاء إلى الاستقرار إلى النجاح إلى المغزى	٣٦٢
العادات السبع للأسر الأكثر فعالية	٤٢٧

رسالة شخصية

عزيزى القارىء،

لم ينتبنى فى حياتى كلها شعور بالحماس نحو عمل ما كما انتابنى تجاه كتابة هذا الكتاب ـ لأن الأسرة هى أكثر شىء يشغل اهتمامى ـ وأتصور أنكم أنتم أيضاً تشاركوننى هذا الاهتمام.

لقد جاء تطبيق العادات السبع الأسرية فى هذا الكتاب من قبل الشخوص التى تصورها القصص بعيداً عن التكلف تماماً، حيث يأتى طبيعياً وملائماً للزمان والمكان، بل إن العادات السبع التى يذكرها الكتاب ترد فى الأماكن الطبيعية التى تعلمت فيها الشخصيات تلك العادات دون سعى منها إلى ذلك. سوف تستشعر ذلك عزيزى القارىء حينما تقرأ القصص الرائعة فى هذا الكتاب ، والتى تعرض لك نماذج لأسر عديدة تحكى تجاربها المشتركة عن العادات السبع وماذا نتج عنها.

فى هذا الكتاب ـ أسرُّ إليك عزيزى القارىء بالكثير عن تجاربى الشخصية والأسرية؛ وكيف حاولت أنا وأسرتى تطبيق تلك العادات السبع، بل وكيف أفسدنا الأمر برمته، فكل موقف أسرى يختلف وينفرد عن سابقه، وهذا ما حدث معنا، ولكن هناك أوجه كثيرة متشابهة تجمع بين الأسر كافة، وأعتقد أننى فى أسرتى أواجه الكثير من المشكلات والتحديات اليومية التى تواجهها أنت أيضاً مع أسرتك.

إحدى المعضلات الشخصية التى واجهتنى لدى كتابة هذا الكتاب هى تحديد حجم القصص والأخطاء والإنجازات التى عاصرتها أسرتى، فمن ناحية، لا أريد أن يتصور القراء أننى أطرح فى رواياتى هذه حلولاً لكل المشكلات، ومن ناحية أخرى، فإننى أودُّ ألا أحجب عن القارئ شيئاً، بل أريد أن أوضح له كيف استكان قلبى، وأين تعلمت ما ارتبط بالعادات السبع من قدرة مذهلة.

طلبت من ساندرا والأبناء أن يطلعوا القرّاء على قصصهم بحلوها ومرها، والقصص التى تحكى عنهم ستجدون فيها أسماءهم وقد كتبت بخط بارز. ربما تجاوزنا الحدود، حيث إن خُمس القصص تحكى عن تجارب أسرتى، لكنها ليست إلا برهاناً دامغاً على المبادئ التى يدعو إليها الكتاب، وهى مبادئ عامة تنطبق على البشر فى كل مكان وأى زمان. قد لا تجد صلة بينك وبين القصص، لكنك بالتأكيد ستجد صلة بينك وبين تلك المبادئ، وكل ما أرجوه هو أن تشحذ هذه القصص ذهنك ، كى تفكر فى حلول جديدة تستفيد منها فى مواقفك الشخصية.

ومع وجود هذا الكم الهائل من القصص، أريد أولاً وقبل أى شيء أن أوجد لديك عزيزى القارئ الأمل فى أن محاكاة مثل هذا النوع من التفكير قد يساعدك كثيراً. أعرف تماماً أن كل قارئ يريد أن يضع أسرته فى المقام الأول من الاهتمام ، ولهذا فإننى أحاول أن أتقاسم معك عزيزى القارئ طريقة ناجحة لتحقيق هذا الهدف، فى هذا العالم المجنون المضطرب الذى لم يعد صديقاً للأسرة.

وأخيراً، فإننى أثق تمام الثقة فى أن الأسرة هى لبنة المجتمع، وأسمى إنجازاتنا هو ما نسعى لتحقيقه فيها. وأؤمن أيضاً بأن أفضل عمل يؤديه أى شخص هو ما يفعله فى محيط أسرته، وذلك ما برعت سيدة أمريكا الأولى سابقاً "باربرا بوش" فى التعبير عنه عندما خاطبت خريجى كلية "ويلزلى" بقولها : "بقدر ما تصبح التزامات كل واحد منكم مهمة بالنسبة له، سواء كان طبيباً، أو محامياً، أو رجل أعمال، فلا تنسوا أنكم بشر فى المقام الأول، وتلك العلاقات الإنسانية - مع الزوجة أو الأبناء أو الأصدقاء، هى أهم استثمار لكم فى حياتكم. وعندما تأتى خاتمة أحدكم، فلن يندم على فوات فرصة، أو ضياع صفقة، أو بطلان حجة، بل سيندم على مُضى الوقت دون الجلوس إلى زوجة، أو طفل، أو صديق أو أب ..... إن تجاحنا كمجتمع لا يعتمد على ما يحدث داخل البيت الأبيض، بل ما يحدث داخل بيوتكم أنتم".

وأنا على اقتناع بأننا إذا أنهكنا أنفسنا - كأفراد فى المجتمع - بالعمل فى كل مناحى الحياة، وأهملنا الأسرة، فسنكون كمن يحاول إصلاح كراسى السطح على سفينة تايتنك الغارقة.

المخلص

ستيفين. أر. كوفى

تصدير

مع قرب انتهاء دورى كرة السلة الذى يشارك فيه ابنى، ذهبت بصحبة إحدى الأمهات إلى مباراة من المباريات، فوجدتها تقول لى : "أنا مندهشة لمعرفتى أن زوجك حضر تقريباً كل مباريات ابنكما جوشوا، وأنا أعلم تماماً أن وقته مزدحم بالعمل، سواء بالكتابة، أو تقديم الاستشارة، أو السفر. كيف تمكن من التوفيق بين كل ذلك وحضور مباريات الولد ؟" أول ما خطر بذهنى كإجابة على سؤالها هو أن لديه زوجة عظيمة تعمل كمساعدة طوال الوقت، لكننى نحيت الفكرة جانباً، وقلت لها : "إنه يضع الأبناء فى الأولوية"، وهو كذلك بالفعل.

قال ستيفن ذات مرة لمجموعة من رجال الأعمال أصحاب النفوذ : "إذا كانت شركتكم على شفا الانهيار، بالطبع ستبذلون كل ما باستطاعتكم لإنقاذها، سوف تجدون سبيلاً لذلك. نفس الشىء ينطبق على أسركم. كثيرون منا يعلمون ما يتعين عليهم فعله، لكن هل هم راغبون حقاً فى ذلك"؟

أنا وستيفن تمتع كل منا بطفولة سعيدة وأردنا لأبنائنا أن ينالوا ما نلناه، غير أن الحياة على أيامنا كانت أبسط بكثير. مازلت أذكر أمسيات الصيف الطويلة التى كنت ألعب وألهو فيها مع كل أطفال الحى، نركل العلب المعدنية، نلعب لعبة الاستخفاء، نتقمص دور القراصنة، وغيرها من الألعاب، وكان الآباء والأمهات يرقبون ما نفعل عبر المرْجة وهم جالسون على كراسيهم فى شرفة المنزل يتحادثون ويتزاورون، وكثيراً ما كان أبى وأمى يسيران ويداهما متشابكتان إلى محل فيرنوودز للآيس كريم حيث يشتريان مخروطاً بسكوتياً مليئاً بدورين من الآيس كريم. اعتدنا كأطفال أن نستلقى على الحشائش الخضراء الباردة نرقب الغيوم وهى تصنع أشكالاً فى السماء. أحياناً كنا ننام على العشب فى ليالى الصيف، بعد أن نمل من التحديق فى بلايين النجمات التى تزين درب التبانة. هكذا كانت الصورة فى ذهنى، نموذج مثالى لأسرة سعيدة آمنة.

كثيراً ما تناقشنا أنا وستيفن فى نوعية الحياة الأسرية التى نريد أن نصنعها معاً، ومع نمو أسرتنا وازدياد مشاغلنا وتعقدها، أدركنا أن الأسرة الناجحة لا يمكن أن توجد بسهولة. إنها مهمة تتطلب بذل كل ما تستجمعه من طاقة، وموهبة، ورغبة، ورؤية سديدة، وتصميم بالغ، وما من شك أن الأشياء التى تهم الإنسان لابد وأن تحظى بعنايته، ووقته، وتفكيره، وتخطيطه، ووضعه لها فى المقام الأول من

أولوياته، ولابد أن يبذل فيها كل جهده، ويقدم تضحياته، فهي شيء ثمين يسعى لنيله ولابد أن يدفع الثمن.

كثيرون أبدوا ملاحظتهم لي بالقول: "إن لديك تسعة أبناء، ياله من أمر رائع أن يكون لديك كل هذا الصبر" ولأمر ما لم أكن أتجاوب مع هذا النمط من التفكير. إذ لماذا يجب عليّ أن أكون صبوراً لأن لدى تسعة أبناء؟ لماذا مثلاً لا أكون مجنونة لإنجابي مثل هذا العدد الهائل؟ وهناك من يقول لي "إذا كان لديك هذا العدد، فلن يضرك إنجاب طفل آخر". بالطبع يقولون ذلك لأنهم لم ينجبوا هذا "الطفل الآخر".

لقد كانت تنشئة أسرة كبيرة العدد مهمة شاقة، وقد أردت أن تكون حياتنا بسيطة، بنفس الطريقة التي كنت أتذكرها في طفولتي، لكن ستيفن دأب على تذكيري بأن حياتنا كأطفال لا يمكن أن تتكرر الآن بأي حال من الأحوال. لقد أصبحت الحياة أكثر تعقيداً، وزادت فيها الضغوط، وتغيرت فيها ملامح العالم من حولنا، وانقضت تلك الأيام الخوالي، لكن على الأقل يمكننا أن نتذكرها ونعتز بذكراها في قلوبنا.

أثناء سعي ستيفن لإثبات جدارته وبناء سمعته كمستشار، وخطيب ومؤلف موهوب، اضطر إلى السفر كثيراً، وكان هذا يعني التخطيط مقدماً؛ كي لا تفوته أية أحداث مهمة، كمباريات كرة القدم، أو مسرحيات المدرسة، أو حفلات السمر الجامعية، وأينما حلّ، كان ستيفن يتصل كل ليلة ليتحدث لكل ابن من الأبناء على حدة.

كثيراً ما كنت تسمع الأبناء يقولون: "ليحضر أحدكم الهاتف"، "أنت تعرف أنه سيكون أبي، لقد تحدثت إليه بالأمس، إنه دورك"، "ياإلهي، أخبره أن يعاود الاتصال بعد انتهاء الفيلم" وكنت تسمعنا ونحن نقول: "أليس هناك أي احترام؟".

وعندما يكون بالمنزل، ينخرط مع الأبناء في حياتهم، إلى درجة لا أتصور معها أنهم شعروا يوماً بغيابه عنهم. كان ستيفن دوماً مستمعاً عظيماً، ومعلماً دائماً، وتلميذاً أبداً. دائماً يطرح الأسئلة، يلتقط بها عقول الآخرين، كمن ينقض على ديك رومي يقضي به على تعطشه الدائم للمعرفة والبحث عن آراء أخرى تخالف رأيه، ويقدر كثيراً الاختلاف معه في الرأي. ويعجبني فيه أنه يحاول أن يطبق ما يقول، حيث سعى جاهداً للعمل بكل المبادئ التي يؤمن بها ويلقنها للآخرين. وليس ذلك بالأمر السهل فهو رجل يحب دون نفاق أو رياء، ويتمتع بحس غير عادي من التواضع يمس قلبه، فيلين له على الفور، ويجعلني أرغب في أن أفعل ما يفعل.

إنه إنسان مثالي (وهي نعمة ونقمة في آن واحد). مثاليته هذه تلهمني وتدفعني، ليس أنا وحسب، بل وأطفاله أيضاً، وأولئك الذين يتتلمذون على يديه، فهي تخلق لدينا رغبة جامحة للإنجاز والارتقاء بذاتنا وبالآخرين، كما أنه مناضل، مثلي (ومثل معظمنا).

حينما نحاول تطبيق معتقداتنا، نكون كمن يسبح ضد التيار ، لكننا نتحرك في الاتجاه الصحيح ويتقبل أبناؤنا تلك المعتقدات طواعية. فقلوبنا ونوايانا سليمة، ولدينا الرؤية والرغبة، لكننا كثيراً ما نفشل، وقد تدفعنا عصبيتنا في موقف متكافئ، أو تمنعنا كبرياؤنا من تخطي الأزمة، وكثيراً ما نخرج عن المسار، لكننا دائماً نعود إليه.

أتذكر تجربة مررنا بها عندما كان عمر ابنتي الكبرى ـ سينثيا ـ ثلاث سنوات ، وكنا قد انتقلنا للتو إلى منزلنا الأول، وهو منزل صغير بثلاث حجرات نوم ، أحببناه بجنون. وأحببت تأثيثه، وعملت جاهدة لأضيف لمسات الجمال على كل ركن من أركانه.

في إحدى المرات، كان من المقرر أن أستضيف أصدقائي من النادي الأدبي في البيت، ولهذا أمضيت ساعات أنظف المكان كي تبدو كل غرفة في أتم رونقها، وكنت متلهفة على أن يرى أصدقائي المنزل ويتجولوا فيه، على أمل أن أثير إعجابهم. وضعت سينثيا في الفراش، وظننت أنها ستكون نائمة حينما يختلس أصدقائي النظر إليها ويلحظون ـ بالطبع ـ غرفتها الجميلة ذات السقف الأصفر اللون، والستائر التي تنسجم ألوانها معه، والحيوانات اللطيفة ذات الألوان الزاهية التي صنعتها بنفسي وعلقتها على الحائط، لكنني عندما فتحت الباب ، كي أتباهى أمام أصدقائي بابنتي الصغيرة وغرفتها، اكتشفت ولشدة أسفي أن سينثيا نهضت من فراشها، وسحبت كل ألعابها من درج اللعب، ونثرتها جميعها على أرضية الغرفة، ليس هذا وحسب، بل إنها بعثرت ألعابها المصنوعة من الصفيح، والألغاز، والأقلام، وكانت مستمرة في بعثرة ما تبقى. كانت غرفتها مقلوبة رأساً على عقب، وبدت كما لو أن إعصاراً ألمّ بها. وسط كل هذا، نظرت إليّ ووجهها ترتسم عليه ابتسامة شريرة، وقالت لي ببراءة الأطفال: "هاي ماما".

انتابتني ثورة عارمة لعصيانها أمري ونهوضها من الفراش.

شعرت بالضيق لأن غرفتها كانت غارقة في الفوضى، ولم يتبين أحد كيف أنني زينت سقفها وحوائطها، وشعرت بالانزعاج لأنها وضعتني في هذا الموقف المحرج أمام أصدقائي.

وجهت إليها العتاب بلهجة حادة، وبتلقائية صفعتها على كتفها الصغير، ووضعتها مرة أخرى في الفراش وحذرتها من النهوض. بدأت شفتها السفلى في الارتعاش، وبدت مصدومة من رد فعلي،

واغرورقت عيناها الصغيرتان بالدموع، وبدأت في الانتحاب دون أن تدرى أى ذنب جنته كي أفعل بها ما فعلت.

أغلقت الباب، وعلى الفور شعرت بمدى فظاعة رد فعلي المبالغ فيه. شعرت بالحرج من سلوكي، وأدركت أن ما جعلني أثور لم يكن ما فعلته الصغيرة، بل هو كبريائي. شعرت بالسخط على نفسي لما بدر مني من رد فعل غير ناضج وغير مسؤول، وكنت على يقين أنني دمرّت حياتها تماماً. بعد سنوات عدة سألتها عمّا إذا كانت تتذكر هذه الواقعة أم لا ، وتنفست الصعداء، حينما أجابتني بالنفي.

أما الآن، فلو واجهني موقف مماثل، فأعتقد أن رد فعلي سيكون مجرد الضحك. "يسهل عليك قول ذلك"، تجيبني بناتي وأنا أراهن يبذلن جهوداً مضنية للتعامل مع المشاكل التي يثيرها صغارهن، لكن ما كان يمثل لي أهمية عظمى في الماضي، تحوّل الآن وأصبح أكثر نضوجاً.

كلنا نمر بمراحل مختلفة، فمن مرحلة نهتم فيها بمظهرنا، إلى مرحلة نترك فيها انطباعات طيبة، إلى مرحلة نحقق فيها الشهرة، إلى مرحلة نقارن فيها أنفسنا بالآخرين، إلى مرحلة يتقد فيها حماسنا وطموحنا، إلى مرحلة نجني فيها أموالاً طائلة، إلى مرحلة نجتهد فيها لنيل التقدير والملاحظة، إلى مرحلة يحاول كل واحد منا فيها أن يجد لنفسه أرضاً راسخة يقف عليها، جميعها مراحل تختفي وتنمحي مع نمو مسؤولياتك وشخصيتك.

أما اختبارات الحياة فهي تزيد معدنك صلابة وقوة، والصداقة الحقيقية تمدك بالعون وتقيم أودك، وتجردك من الزيف وتنقي سريرتك، وتمتعك بالاستقامة،ومواجهتك للمشاكل بشجاعة سوف يمكنك من التفاعل مع الآخرين، من تفسيرهم، ومن التأثير في وجدانهم وحياتهم، وأن تكون مثالاً لهم، وتفعل الصواب، وكلما زاد نضالك كي تكون شخصاً أفضل، زادت قوتك الدافعة.

والنضال لا يتوقف. فبعد تنشئة تسعة أبناء، أشعر أنني الآن ـ والآن فقط ـ تتشكل لدى المفاهيم. لقد أخفقت كثيراً، وفقدت أعصابي كثيراً، وأسأت الفهم، وتعجلت الحكم، ولم أنصت، ولم أتصرف بحكمة، لكنني كنت أحاول التعلم من أخطائي، اعتذرت، نضجت، غيرت قلبي، لاحظت مراحل النمو، لم أبالغ في ردود الفعل، ولم أتأثر بالأزمات، تعلمت كيف أضحك على نفسي، وتخلصت من قواعد كثيرة، وتمتعت بحياتي، وأدركت أن تربية الأبناء أمر مرهق بدنياً ووجدانياً. إنها عملية استنزاف كما هي عملية إشباع وإنجاز في ذات الوقت. إنك لتسقط منهك القوى على فراشك في نهاية اليوم، وتتمتم بما كانت تقوله سكارليت أوهارا "غداً يوم آخر"، يوم آخر يراك فيه ابنك الصغير بنصف ذكائك، ويراك ابنك المراهق بنصف غبائك!.

فى خضم كل هذا وذاك، تعلمت أن التربية حياة مليئة بالتضحيات. هناك لوحة لدى فى المطبخ تذكرنى بذلك، منقوش عليها : "إن الأمومة لا تصلح للمرأة الخرقاء". وتربية الأبناء تجعلك تشاركينهم حياتهم بكل ما فيها، بداية من الاستذكار والتدريب، مروراً بتوصيلهم إلى المدرسة وتركيب حمالات بنطلوناتهم، وكفكفة دموعهم وتهدئة غضبهم، وتقدم أعمارهم وتغير مراحلهم السنية، ومداواة صدماتهم النفسية وتشجيع نجاحاتهم، ومتابعة واجباتهم المنزلية، وتلقينهم آداب المائدة، ووصولهم لمرحلة البلوغ، ومشاكل حُبِّ الشباب، وعواطفهم المتهورة، وحصولهم على رخصة القيادة، وشجارهم وإغاظة أحدهم للآخر.

لكنك فى نهاية المطاف (وكما يحدث عند الولادة) لا تتذكرين الألم، بل تتذكرين متعة الأمومة، متعة القلق والتضحية لذلك الابن الرائع أو الابنة الحبيبة مهجة القلب. تتذكرين التعبيرات التى كانت ترتسم على وجوه الأبناء عبر السنين ـ كيف كانوا يبدون فى ملابسهم الجميلة. تتذكرين الزهو الذى امتلأت به نفسك عندما نجحوا، والألم الذى مررت به عندما كانوا يصارعون الحياة. تتذكرين الأوقات السعيدة، الهادئة عندما كنت تحتضنين طفلك وأنت ترضعينه، ويملؤك شعور بالاستغراب والعجب كيف أنك استطعت الوفاء بمسئولياتك كأم ترعى أسرتها.

مع ولادة طفلنا السابع، كولين، شعرت بأنى قد بدأت فى فهم الصورة، وأخيراً تعلمت كيف أقول "لا" للأمور التافهة وكلما جلست على الكرسى الهزاز، أطل عبر النافذة وأنا أطعم الصغيرة فى تلك اللحظات الهادئة من الاتصال الفريزى بيننا، شعرت بسعادة إذ أفعل ذلك، أتذوق طعم هذه اللحظات الجميلة ولا أفكر بأنها كانت تقتضى أن أستفيد بها فى شىء آخر. شعور طاغٍ بالبهجة وتوازن النفس يملأ نفسى. أخيراً أدركت أن هذا هو جوهر الأمر بالنسبة لى.

ولهذا فإننى لا أتذكر سوى الأوقات السعيدة. سبعة من الأبناء تزوجوا، ولم يبق فى المنزل سوى اثنين. "وجوشوا" الذى يبلغ من العمر سبعة عشر عاماً ويدرس بالمدرسة الثانوية يقول لنا (والبريق يشع من عينيه) "سنكون حملاً ثقيلاً عليكما أيها الرفاق".

لكل واحد منا حياة أسرية خاصة ومختلفة. لا توجد أسرة تشبه الأخرى، وربما اكتشف كل واحد منكم، كما فعلت أنا، أن الحياة لم تعد بسيطة كما كانت، والمجتمع لم يعد يشجع الأسرة أو يساندها، كما كان من قبل. دخلت التقنية فى كل شىء، وأصبح إيقاع الحياة أسرع وأعقد، وأشد رهبةً.

والنظريات والمبادئ التى يشرحها هذا الكتاب ليست من اختراع ستيفن. لقد لاحظها من واقع الحياة، وظل يراقبها ثم جمعها فى هذا الكتاب بترتيب عملى. إنها مبادئ كونية تستشعر مدى صحتها

لا بالبرهان ولا بالتجربة، بل باستفتاء القلب، ولهذا السبب تشعر بالألفة معها، لقد عاينتها في تجارب عملية سابقة مررت بها في حياتك أنت، لا في حياة شخص آخر، بل لقد استخدمتها بنفسك كثيراً.

الشيء المفيد في هذا الكتاب هو أنه يقدم لك إطاراً يتمثل في طريقة للتفكير والتأمل في حياتك الأسرية، وطريقة للتعامل معها. إنها نقطة البداية، التي ستجعلك تعرف أين أنت الآن، وإلى أين تريد الذهاب، إنها الطريقة التي ستساعدك على الوصول إلى حيث تريد.

منذ سنوات قليلة، أصيبت كارول ـ واحدة من أعز صديقاتي – بمرض السرطان. وبعد شهور من التعرض للإشعاع والعلاج الكيميائي وإجراء العمليات، أدركت نهايتها المحتومة. لم تسأل أبداً "ولماذا أنا بالذات ؟".

لم يكن لديها أدنى شعور بالمرارة أو القنوط وتغيرت نظرتها إلى الحياة بدرجة هائلة. أخبرتني أن "ليس لدي وقت أضيعه في أمور لا تهم، أنا أعرف ما هو المهم، وأين أضع أولوياتي". شجاعتها مست شغاف قلبي، وأنا أراها توطد صلتها بزوجها وأبنائها وأحبائها. كانت رغبتها الطاغية هي أن تخدم، وتقدم مساهمة، وتشارك في التغيير. وفاتها جعلتنا جميعاً ـ نحن من أحببناها ـ راغبين في أن نكون أفضل وأقوى، وأكثر قدرة على الحب والرعاية والعطاء. لقد كتبت كارول رسالة حياتها وهي على فراش الموت. يمكنك أن تبدأ في كتابة رسالة حياتك الآن.

لن يستطيع أحد أن يفهم موقفك وخصوصيتك والآلام والأعباء التي تثقل كاهلك، أو المثالية التي تسعى إليها أكثر منك. عليك أن تأخذ من هذا الكتاب ما شئت، يمكنك أن تأخذ ما يناسبك، فقد تكون قصة أو حادثة ما وردت في الكتاب هي بيت القصيد، قد تجعلك تقف لبرهة، تفصل نفسك عن حياتك، وتنظر إليها بنظرة جديدة فيها شيء من وميض الإلهام.

نحن نريد أن نهب الأمل لأولئك الذين كثرت عثراتهم وإخفاقاتهم، ووضعوا أسرتهم في ذيل القائمة، ويشعرون الآن بعواقب أفعالهم. نريد أن نهب الأمل حتى لأولئك الذين افتقدوا ابناً أو ابنةً. ونقول لهم : تستطيعون استرداد ابنكم الضائع، فلم يفت الأوان بعد، ولا يصح أن تكفوا عن المحاولة.

أعتقد أن هذا الكتاب سيكون عوناً لك على التغيير، وهذه النقلة ستحقق الفرق.

أطيب الأماني في محاولاتكم

ساندرا ميريل كوفي.



ستحيد عن المسار ٩٠٪ من الوقت

ومـا المشكلـة ؟



الأسـر الـناجحة ـ بـل وحـتى العظـيمة منها ـ تحيد عن المسار ٩٠٪ من الوقت. أهم شيء هو أن أفرادها لديهم شعور بالاتجاه، إنهم يعرفون "المسار" الصحيح، وعندما يحيدون عنه، لا يلبثون أن يعودوا إليه.

إن الأمر يشبه توجيه الطائرة، فقبل أن تقلع الطائرة. يكون لدى الطيارين خطة للطيران معدة سلفاً. وهم يعلمون تماماً إلى أين يتجهون ومن أين يبدأون طبقاً لخطتهم، لكن أثناء الرحلة ذاتها، كثيراً ما تؤثر عوامل متعددة مثل المطر، والرياح، والتقلبات الجوية، وحركة مرور الطائرات، والخطأ البشرى، على أدائهم، قد يتحركون بالطائرة في مسارات تختلف اختلافاً بسيطاً عن المسار الحقيقي، أي أن الطائرة لا تسير في المسار المعد لها معظم الوقت، وهناك انحرافات بسيطة تحدث من أول الرحلة إلى آخرها.

غير أن حالة الجو أو كثافة مرور الطائرات قد تتسبب في انحرافات كبيرة، لكن مع عدم وجود مشاكل عظمى، ستصل الطائرة رغم ذلك إلى محطتها المحددة .

الآن، كيف يحدث ذلك؟ أثناء الرحلة، يتلقى الطيارون تغذية استرجاعية مستمرة. فهم من يتلقون المعلومات من الأجهزة التي تسجل حالة الجو، ومن أبراج المراقبة، ومن الطائرات الأخرى، وأحياناً من النجوم، وبناءً على هذه التغذية، يقومون بتعديل المسار مراراً وتكراراً، ويعاودون الرجوع إلى خطة الرحلة الأساسية.

والأمل في النجاة لا يتوقف على مدى الانحراف، بل يتوقف على الرؤية السديدة، والخطة السليمة، والقدرة على الرجوع إلى المسار الصحيح مرة أخرى.

وأعتقد أن توجيه الطائرة بهذه الطريقة هو أبلغ تشبيه بالحياة الأسرية، فبالنسبة للأسرة، لا يهم إذا ضلت الطريقة، أو إذا عمتها الفوضى. المهم هو الرؤية الصحيحة والخطة السليمة، والشجاعة التى تمكنها من العودة إلى المسار الصحيح مراراً وتكراراً.

شون (ابننا) :

بصورة عامة، أعتقد أن عدد الشاجرات التى شهدتها أسرتنا أثناء نمونا لا يختلف كثيراً عن بقية الأسر. كان لنا نصيب من المشاكل، لكننى على اقتناع بأن القدرة على التجديد، والاعتذار، وفتح صفحة جديدة هى ما جعلت علاقاتنا الأسرية أكثر قوة.

فى رحلاتنا مثلاً، كان أبى دائماً يعد لنا الخطط، كى نستيقظ فى الخامسة صباحاً، نتناول الإفطار، ونستعد للانطلاق فى الثامنة. المشكلة كانت عندما يأتى يوم الرحلة، فالجميع يريد الاستمرار فى النوم، ولا يريد تقديم يد العون. وكان أبى يفقد أعصابه. وبعد أن نستيقظ ـ لا يود أحدنا أن يتحدث معه لمزاجه الحاد وشدة انفعاله.

ولكن ما أتذكره هو أن أبى كان يقدم اعتذاره دائماً، وكان شىء يدعو للخضوع عندما تراه يعتذر لأنه فقد أعصابه ـ خاصة عندما تشعر فى قرارة نفسك أنك كنت أحد الأسباب التى أدت لثورته.

عندما أسترجع حياة أسرتنا، يساورنى الاعتقاد أن ما حقق الفرق لدى أفراد أسرتى هو أن أبى وأمى دأبا على العودة مجدداً، إلى المحاولة، حتى عندما كنا نتصرف بحماقة وطيش. وعندما بدا أن أية خطط يعدانها لعقد لقاءات أسرية حميمة، أو لتطبيق أهداف الأسرة أو أى شىء آخر كانت تذهب أدراج الرياح.

كما ترى، أسرتنا لا تمثل شذوذاً عن القاعدة وأنا لست استثناءً. أريد أن أؤكد من البداية، أنه مهما كان موقفك الأسرى، حتى إن كنت تجابه مصاعب ومشكلات وعثرات شتى، هناك أمل هائل فى أن تتجه إلى محطتك المحددة. المهم هو أن تكون لديك وجهة ، وخطة للطيران، وبوصلة لمعرفة الاتجاهات.

المهم هو أن تكون لديك وجهة، وخطة للطيران، وبوصلة لمعرفة الاتجاهات

تشبيه قيادة الأسرة بقيادة الطائرة ستتكرر كثيراً خلال الكتاب لإعطاء شعور بالأمل والجاذبية لفكرة بناء ثقافة أسرية جميلة.

الأهداف الثلاثة لهذا الكتاب

الدافع وراء تأليف هذا الكتاب هو رغبتي في مساعدتك على الاحتفاظ بهذا الإحساس الدائم بالأمل في قلبك وعقلك، ومساعدتك على الحصول على هذه الأمور الثلاثة التي ستجعلك تبقى أنت وأسرتك على المسار الصحيح: الوجهة، خطة للطيران، والبوصلة.



١- رؤية واضحة لوجهتك. أعرف أنك تقرأ هذا الكتاب ولديك موقف أسرى فريد من نوعه واحتياجات أسرية مختلفة، وربما تحاول الإبقاء على زواجك، أو حتى إعادة بنائه.. أو ربما يكون زواجك ناجحاً بالفعل، لكنك تريد أن تجعله أكثر إرضاءً وإثماراً. قد تكون العائل الوحيد لأبنائك، وتشعر بوطأة الظروف القاسية والطلبات التي لا تنتهي، وربما تكابد في تعاملك مع ابن مراهق صعب المراس أو متمرد يخضع لتأثير عصابة، أو مخدر، أو جوانب سلبي المجتمع. ربما تحاول لمّ شمل أسرتين.

قد ترتضي لأبنائك أن يؤدوا مهامهم وواجباتهم وهم سعداء، دون الحاجة لأن يذكرهم أحد بذلك، أو ربما تشعر بالتحدي الصعب الذي يواجهك وأنت تحاول القيام بعدة أدوار (تتناقض مع بعضها البعض بوضوح) في حياتك الأسرية، كدور الأب، والقاضي، والحكم، والمؤدب، والصديق، أو ربما تتأرجح بين الشدة واللين ولا تعرف أيهما يصلح لتلقين الانضباط.

ربما تحاول وببساطة إيجاد حلول حيادية. ربما تحاول "سرقة بيتزا كي تدفع لبول". قد توشك مخاوفك المادية على التغلب عليك واستنزاف كل وقتك ومشاعرك لدرجة لا تدع لك سبيلاً تخوضه أبداً لإقامة علاقات. قد يكون أمامك عمل أو أكثر تخوض فيه أنت وأسرتك كما تمضي السفينة ليلاً حالكاً وسط عباب البحر، ولم تبدُ فكرة العمل بثقافة أسرية جميلة بالنسبة لك أبعد مما هي عليه الآن.

ربما تكون المشكلة هي غياب المشاعر الروحية من حياة أسرتك. كل ما يفعله أفرادُ أسرتك هو الشجار، والعراك، والصياح، والصراخ، والمطالبة، والزمجرة، والخطف، والسخرية، واللوم، والانتقاد، والانسحاب، وإغلاق الأبواب، والتجاهل، والهروب، أو أي شيء آخر. ربما يكون أحد كبار أبنائك غير محب لجو الأسرة لدرجة أنه لا يبيت في المنزل ولا يفسح مجالاً لأية مشاعر أسرية. ربما

تكون مشاعر زواجك موشكة على الموت أو أنها ماتت، أو أنك تشعر بالخواء والوحدة. ربما تحاول أن تبذل كل ما في وسعك ، لتجعل كل شيء على ما يرام، لكن لا يبدو أن شيئاً يتحسن ، وكل ما تجنيه هو شعور بالاستنزاف، شعور بالعبث، وتحدثك نفسك قائلة :"وما الفائدة من وراء كل هذا؟".

ربما تكون جداً يهتم كثيراً بأمور عائلته، لكن لا يعرف كيف يقدم العون دون أن يفسد الأمور ويزيد الطين بلة. ربما ساءت العلاقة بينك وبين زوج ابنتك، أو زوجة ابنك، ولم يعد هناك سوى الأدب في الظاهر، والحرب الباردة في الباطن، والتي كثيراً ما تنفجر على هيئة مواقف ساخنة. ربما عانيت في حياتك من سوء المعاملة ـ أثناء نشأتك أو زواجك ـ وتريد بإصرار وتصميم أن تضع حدًا لهذه الحلقة، لكنك لا تجد النموذج الصحيح ، كي تتبع خطاه، وتعاود الوقوع في براثن نفس الممارسات والنزاعات التي تمقتها، أو ربما تعاني أنت وزوجتك من عدم الإنجاب، وتشعران بأن المشاعر الجميلة بدأت تتسلل تدريجياً خارج حياتكما.

ربما تواجه بعضاً من هذه الضغوط مجتمعة، ولا تجد أملاً في التخلص منها. مهما كان موقفك الأسرى، لا تقارن بين أسرتك وأسر أخرى، فما من أحد يستطيع أن يدرك حقيقة موقفك ومشكلتك، وإذا فهمها أحد، فإن تضحيته ستكون عديمة الجدوى. أنت أيضاً لا تستطيع أن تفهم حقيقة مشاكل الأسر الأخرى. هناك اتجاه عام يغلب على معظمنا وهو محاولة تطبيق ما يصادفنا من مواقف على حياة الآخرين ومحاولة نصحهم بما ينفعهم، لكن ما نراه على السطح هو مجرد قمة جبل الجليد، وكثيرون منا يعتقدون بأن باقي الأسر تتمتع بالمثالية، بينما تعاني أسرهم من الانهيار. ما نود أن نؤكد عليه هو أن لكل أسرة تحدياتها وعقباتها الخاصة التي لا تشاركها فيها أسرة أخرى.

ما يبشر بالخير ويزرع الأمل في القلوب هو أن الرؤية السديدة تتغلب على المصاعب، وهذا يعني أن إحساسك بما يمكن أن تحققه في المستقبل ـ حياة أسرية أفضل، كيان شخصي أفضل ـ هو أشد قوة وتأثيراً من أي قبح تراكم من مواقف الماضي أو الحاضر.

لهذا، أود أن أطلعك معي على الطريقة التي تمكنت من خلالها أسر كثيرة حول العالم من خلق شعور بالرؤية والمبادئ المشتركة، وذلك من خلال "رسالة الحياة الأسرية " وسوف أريك كيف تُعد هذا الرسالة، وكيف سيوحد ويدعم أسرتك. قد تكون هذه الرسالة هي "الوجهة" الحقيقية التي أرادت أسرتك بلوغها، والمبادئ التي تنطوي عليها هذه الرسالة هي الخطوط العامة الإرشادية التي ستقودك إلى وجهتك النهائية.

قد تبدأ أنت في التبصُّر بما هو أفضل لأسرة أكثر فاعلية، لكن كي ينجح الأمر، لابد وأن يشاركك باقي الأفراد هذه المهمة. لابد أن يشاركوا في تكوين هذه الرؤية، أو على الأقل أن يفهموها ويقتنعوا بها، والسبب بسيط للغاية.

الرؤية المحددة تتغلب على المصاعب.

هل جربت مرة أن تحل أحجية الصور المتشابكة، أو رأيت أحداً يفعل ذلك؟ هل شعرت بأهمية أن يكون لديك تصور بالشكل النهائي للعبة في مخيلتك؟ هل شعرت بأهمية أن يكون لدى كل المشاركين في حل اللغز نفس التصور النهائي؟ دون وجود تلك الرؤية المشتركة، سيتجه كل فرد إلى استخدام معاييره الخاصة لاتخاذ القرارات، والنتيجة بالطبع ستكون تشوشاً تاماً.

الفكرة تكمن في تكوين رؤية يتقاسمها كل أفراد الأسرة، وعندما تكون الوجهة واضحة، ستكون لديك القدرة على الانحراف عن المسار المعد للرحلة والعودة إليه مجدداً مراراً وتكراراً. الرحلة نفسها تعد جزءاً من الوجهة النهائية، والاثنان كل لا يتجزأ. كيف تسافر وأين تصل متساويان في الأهمية.

٢- خطة الطيران. من الضروري أيضاً أن تكون لديك خطة للطيران مبنية على المبادئ التي ستمكنك من الوصول إلى الوجهة. دعني أشاركك هذه القصة التي ستشرح لك ما أقول:

لديّ صديق عزيز أطلعني في مرة على همومه بسبب ابن له وصفه بأنه "متمرد" و"مزعج" و"عاق".

قال لي في يوم من الأيام: "لا أدري ما أصنع ياستيفن، لقد وصلنا إلى مرحلة صعبة، فإذا دخلت على ابني الغرفة، كي أشاهد معه التلفزيون، يقوم بإغلاقه ويخرج من الغرفة. لقد حاولت بكل استطاعتي أن أمد له يدي، لكن الأمر يفوق قدرتي".

كنت وقتها ألقي دروساً في الجامعة حول العادات السبع، فقلت لصديقي: "لم لا تأتي معي إلى الفصل الدراسي الآن؟ سوف أتحدث عن العادة الخامسة، وهي الإنصات باهتمام لشخص آخر قبل أن تحاول أن تشرح موقفك. أعتقد أن مشكلة ابنك هي أنه لا يشعر بأنك تفهمه.

وأجابني الصديق: "أنا أفهمه بالفعل، وأستطيع أن أتصور المشاكل التي سيمر بها إن لم ينصت إليّ".

فقلت له: "دعني أقترح عليك أن تفترض أنك لا تعلم شيئاً عن ابنك. ابدأ صفحة جديدة. واستمع إليه دون أن تصدر أحكاماً أو تقديرات أخلاقية. هلمّ إلى المحاضرة، وتعلم كيف تستمع إليه بعقله هو".

وجاء "ممى" وظن أنه فهم الفكرة بعد حضور محاضرة واحدة، وذهب لابنه وقال له "أنا بحاجة لأن أستمع إليك، ربما لا أستطيع فهمك، لكنى أريد أن أفهمك".

جاء رد الابن كالصاعقة "أنت لم تفهمنى أبداً - أبداً" ثم غادر الغرفة.

جاءنى صديقى فى اليوم التالى وقال لي : "لم ينفع الأمر يا ستيفن ، لقد طبقت ما قلته، وهذه هى الطريقة التى عاملنى بها، لقد شعرت وكأننى أقول : "أيها الغبى، ألم تدرك ما فعلته من أجلك، وما أحاول أن أفعله الآن ؟" لست أدرى حقاً إن كان هناك أمل أو رجاء".

وأجبته : "إنه يمتحن صدقك" "وماذا وجد ؟ لقد اكتشف أنك لا تريد فهمه، بل تريد منه أن يتأدب".

قال لي : "لابد أن يتأدب ذلك الشقى الصغير. إنه يعرف تماماً كيف يفسد الأمور".

أجبته : "انظر إلى روحك الآن. أنت غاضب ومحبط وعقلك ملىء بالأحكام والتقديرات المغلوطة. هل تعتقد أنك ستنجح مع ابنك بمجرد استخدام أسلوب بسيط للإنصات ؟ هل تعتقد أنه من الممكن أن تتحدث معه أو تنظر إليه دون أن تصل إليه كل تلك الأحاسيس السلبية الكامنة بداخلك بطريقة أو بأخرى ؟ لابد أن تعقد النية أولاً فى طوايا عقلك وقلبك. سوف تتعلم فى النهاية كيف يمكن أن تحب ابنك دون قيد أو شرط وفق طبيعته تلك، بدلاً من إخفاء حبك له حتى يتأدب. وفى الطريق، سوف تتعلم كيف تنصت إلى عقله، وإذا لزم الأمر، اعتذر عن أحكامك وأخطائك السابقة، أو افعل أى شىء يتطلبه ذلك".

استوعب صديقى الرسالة، وأدرك أن كل ما كان يفعله هو تطبيق أسلوب الإنصات بسطحية شديدة لم يتمكن معها من استجماع القوة اللازمة لتطبيقه بصدق وإخلاص، بغض النظر عن النتيجة.

وهكذا، عاد صديقى مجدداً إلى حضور الفصول الدراسية وبدأ فى علاج مشاعره ودوافعه، ثم سرعان ما بدأ فى الإحساس بتغير داخلى يطرأ على أسلوبه، وتحولت مشاعره تجاه ابنه إلى مزيد من الرقة والتفتح والحساسية.

وأخيراً قال : "أنا مستعد، وسوف أعاود المحاولة". فقلت له "سوف يمتحن مدى صدقك مجدداً".

لقد أصبح الأمر على ما يرام، فالآن - والآن فقط - أشعر أنه لو رفض كل محاولة من جانبى، فلن أغضب، وسوف أستمر فى المحاولة ، لأنه يستحق منى ذلك ".

فى تلك الليلة جلس إلى ابنه وقال له : "أعرف أنك تشعر بأننى لم أحاول أن أفهمك قط، ولكننى أريدك أن تدرك بأننى أحاول، وسوف أستمر فى المحاولة".

ومرة أخرى، جاء رد الفتى بارداً: "أنت لم تفهمني قط"، ونهض وهمّ بالخروج، ولكن عندما وصل إلى الباب قال له والده: "قبل أن تغادر، أريد أن أقول إنني شديد الأسف ، لأنني أحرجتك أمام أصدقائك الليلة الماضية ".

استدار الفتى وقال: "أنت لا تعرف كم كان مدى إحراجك لي" وبدأت عيناه تغرورقان بالدموع.

فيما بعد قال لي صديقي : "هل تدري يا ستيفن، كل التدريب والتشجيع الذى لقيته منك لم يكن له ذلك التأثير الهائل الذى شعرت به فى تلك اللحظة التى رأيت فيها ابنى، وقد بدأت الدموع تنهمر من عينيه. لم أكن أعرف أنه يهتم أصلاً بهذه الأمور، لم أكن أعرف أنه مرهف الحس إلى تلك الدرجة، ولأول مرة فى حياتى كنت أرغب فعلاً فى الإنصات".

وأنصت، وبدأ الابن تدريجياً فى البوح بمكنون صدره. تحدثا حتى انتصف الليل. وعندما جاءت الأم وقالت لابنها : "موعد النوم"، أجاب الفتى : "نريد أن نتحدث، أليس كذلك يا أبى ؟" واستمرا فى الحديث حتى الساعات الأولى من الصباح.

فى اليوم التالي وفى الممر الموصل إلى مكتبى، جاءنى صديقي والدموع تملأ عينيه وقال : "ستيفن، لقد عاد إلىَّ ابنى مرة أخرى".

وكما اكتشف صديقي، فإن هناك مبادئ معينة أساسية تحكم الاتصالات الإنسانية والتعايش مع تلك المبادئ أو النواميس الكونية أمر فى غاية الأهمية إذا ما أردنا الوصول إلى مستوى أمثل للحياة الأسرية. فى هذا المثال، كان المبدأ الذى أخل به صديقى هو مبدأ الاحترام - وهو مبدأ أساسى. الابن أيضاً أخل بنفس المبدأ. لكن اختيار الأب لمحاولة التعايش مع هذا المبدأ - من خلال الإنصات لابنه وفهمه بصدق وصبر - غيرّ الموقف تماماً. إنه غيرت عنصراً واحداً فى معادلة كيميائية يتغير كل شيء.

العمل بمبدأ الاحترام والقدرة على الإنصات للآخر بصدق وصبر عادتان من بين العادات التى يمارسها أكثر الناس فاعلية فى كل مناحى الحياة. هل تتخيل إنساناً يتسم بالفعالية والكفاءة لا يحترم أو يوقر الآخرين، أو لا ينوى على الإنصات والفهم بصدق ؟ إذا كانت إجابتك بالنفى، فذلك يعنى أنك تستطيع التعرف على تلك المبادئ التى تحدثنا عنها، والتى تتسم بأنها عامة (تنطبق على أى مكان) وغير مرتبطة بزمان (تنطبق على أى زمان) ودامغة (أى أن محاولة تنفيذها ستكون محاولة حمقاء ، تماماً كما لو كنت تريد إثبات قدرتك على بناء علاقة قوية دائمة دون

الحاجة إلى وجود مبدأ الاحترام). تخيل إذن مدى الغرابة إذا حاولت أن تتعايش مع الآخرين دون احترام.

العادات السبع تعتمد على تلك المبادئ العامة، غير المرتبطة بزمان، والدامغة التى تتحقق فى عالم العلاقات الإنسانية تماماً كما يتحقق قانون الجاذبية فى العالم المادى.

تلك المبادئ تحكم كل شىء فى الحياة. تلك المبادئ كانت جزءاً لا يتجزأ من كيان أشخاص، وأسر، ومؤسسات، وحضارات كان النجاح رفيقهم طوال الدرب، وهذه العادات ليست خدعة ولا أسلوباً، وليست أدوات سريعة التثبيت. وليست مجموعة من الخطوات أو قوائم "افعل ولا تفعل". إنها عادات - أى أنماط فكرية وعملية موجودة بالفعل، وتتقاسمها كل الأسر الناجحة.

هناك مبادئ معينة أساسية تحكم الاتصالات البشرية، والتعايش مع تلك المبادئ أو النواميس الكونية أمر فى غاية الأهمية، إذا ما أردنا الوصول إلى مستوى أمثل للحياة الأسرية

الإخلال بتلك المبادئ يضمن الفشل الأسرى أو حتى الشخصى، وكما قال ليو تولستوى فى روايته الملحمية "أنا كارنينا" : "إن الأسر السعيدة متشابهة، أما الأسرة التعيسة، فهى تستشعر التعاسة على طريقتها الخاصة". وسواء كنا نتحدث عن أسرة يوجد فيها الأب والأم معاً، أم أسرة حرمت من أحدهما، وسواء كان بالأسرة عشرة أطفال، أم لم يكن بها أطفال على الإطلاق، وسواء كانت خلفية الأسرة التاريخية تمتلىء بذكريات الإهمال وسوء المعاملة، أم ذكريات الحب والصدق، تبقى حقيقة واحدة وهى أن كل الأسر السعيدة تتقاسم سمات مشتركة دائمة. هذه السمات هى ما يندرج تحت العادات السبع.

أحد المبادئ الأخرى الهامة التى تعلمها صديقى من هذا الموقف تمس جوهر التغيير - إن أى تغيير حقيقى دائم لا يتم إلا من داخل النفس، ثم ينطلق إلى خارجها، وبعبارة أخرى، بدلاً من أن يغير صديقى الموقف، أو يغير ابنه، حاول تغيير ذاته أولاً، وكانت تلك المحاولات هى السبب فى تغيير الموقف، وتغيير ابنه بالتالى.

منهج "من الداخل - إلى الخارج" هذا هو جوهر كل عادة من العادات السبع، فمن خلال المداومة على تطبيق المبادئ التى تنطوى عليها تلك العادات، يمكنك أن تحقق تغييراً إيجابياً فى أية علاقة أو موقف. تستطيع أن تكون بنفسك عاملاً من عوامل التغيير. بالإضافة إلى ذلك، فإن التركيز على السلوك

ذاته - ذلك أن المبادئ يدركها الناس بالبديهة، أو يعرفونها في قرارة أنفسهم - ومحاولة تفهمه سوف تساعدهم على فهم المزيد من ذاتهم وإمكاناتهم الحقيقية، وبالتالي تطلق العنان لقدراتهم الكامنة.

أحد الأسباب التي تجعل من هذا المنهج منهجاً حيوياً في أيامنا هذه أن الزمن قد تغير بصورة كبيرة، ففي الماضي، كلا من الأسهل تنشئة أسرة ناجحة "من الخارج إلى الداخل ، لأن المجتمع كان وقتها نصيراً لأفراده، كان بحراً لا ينضب من المثل العليا، والنماذج الرائدة، والتعزيز الإعلامي، والقوانين التي تحكم لصالح الأسرة، وأنظمة الدعم التي كانت تجتهد للحفاظ على الزيجات وخلق أسر قوية، وحتى عندما كانت تثور المشاكل في إطار الأسرة، كانت لا تزال فكرة الزواج الناجح والحياة الأسرية المستقرة تؤثر على العقول. لهذه الأسباب، كان من الممكن تنشئة الأسرة "من الخارج إلى الداخل". وكان النجاح وقتها نتيجة حتمية لمسايرة الجو العام.

أما الآن : فقد تغير مسار الرحلة بطريقة دراماتيكية، وأصبحت مسايرة الجو العام اليوم معولاً من معاول هدم الأسرة .

وحتى إذا شعرنا بالحماس لتلك الجهود الداعية إلى العودة إلى "قيم الأسرة"، تبقى الحقيقة المرة وهي انتشار موجات في المجتمع على مدى الأعوام الثلاثين أو الخمسين تدعو إلى التحول من قيم تناصر الأسرة إلى قيم ضد الأسرة، وأصبحنا الآن نصارع من أجل الإبحار في بيئة متقلبة معادية للأسرة، وهناك رياح عاتية أطاحت بأسر كثيرة خارج المضمار.

> لقد تغير مسار الرحلة بطريقة دراماتيكية، وأصبحت مسايرة الجو العام اليوم معولاً من معاول هدم الأسرة.

في أحد المؤتمرات التي عقدت مؤخراً عن الأسرة، أطلعنا أحد المحافظين على هذه التجربة الحكيمة: تحدثت مؤخراً إلى شخص أعتبره أباً رائعاً، فروى لي قصته:-

ابنه ذو السنوات السبع بدا مؤخراً وكأنَّ شيئاً ما يشغل تفكيره، فقال لوالده : أبي، لا أستطيع أن أتوقف عن التفكير في الأمر ؟ وافترض الأب أن الأمر مجرد كابوس أفزع الطفل، أو فيلم رعب أقلق مضجعه.

لكن بعد كثير من محاولات الإقناع والملاطفة، تكلم الصبي، فإذا به يحكي عن صور لا أخلاقية قميئة عُرضت عليه. سأل الأب : "من أين جاءت تلك الصور ؟" فأعطى الطفل أباه اسم طفل يبلغ من العمر تسع سنوات، وكان ابناً لأحد الجيران الأمناء وقد شاهد تلك الصور على جهاز الكمبيوتر، وسأل الأب ابنه عن عدد المرات التي شاهد فيها هذه الصور مع هذا الطفل، فقال له "عدة مرات".

- ذهب الأب إلى أهله وأخبرهم، وأصيبوا بصدمة. شعروا بالاستياء. لم يتصور عقلهم كيف أن أطفالاً في هذا السن تلوثت عقولهم إلى هذه الدرجة.

واجه الأب والأم ابنهما ذا السنوات التسع، فانهار في بُحران من الدموع، وقال "أعرف أن هذا خطأ، لكنني لا أستطيع التوقف عن النظر إلى تلك الصور".

تخوف الوالدان من احتمال تورط أحد البالغين في الموضوع، ولكن لا، فعند سؤال الطفل، أجاب، إن تلميذاً بالصف السادس أعطاه عنوان موقع الإنترنت الذي يعرض تلك الصور، ونصحه بأن يرى الصور على سبيل الإثارة ، وانتشر الأمر في الحي بأكمله كالوباء.

أخبرني الأب أنه شعر أن لزاماً عليه أن يشجع أبناءه على استخدام الكمبيوتر، وكان الطفل ذو السنوات التسع متفوقاً في ذلك، لكن أسرة الطفل كانت تحتفظ بالكمبيوتر في الطابق السفلي وراء باب مغلق، وللأسف حوّل الطفل هذا المكان إلى محل صغير ؛ لعرض الصور المخلة بالآداب.

كيف حدث ذلك !؟ كيف أصبحنا نعيش في مجتمع أتاحت فيه التقنية للأطفال ـ معدومي الحكمة أو التجربة أو القدرة على فهم هذه الأمور ـ الفرصة؛ كي يكونوا ضحايا لهذا التسمم الفكري المريض الموهن الذي يسمى بالإباحية ؟

لقد تغيرت أوضاع الأسرة بشكل قوي ومؤثر على مدى السنوات الثلاثين الماضية. تأمل الحقائق التالية :-

زاد معدل المواليد غير الشرعية بنسبة ٤٠٠٪

زاد عدد الأسر ذات العائل الواحد ثلاثة أضعاف.

زاد معدل الطلاق بمقدار الضعف، ويتوقع كثيرون أن تنتهي نصف الزيجات الحديثة بالطلاق.

زادت حالات انتحار المراهقين بنسبة ٣٠٠٪

نتائج اختبارات القابلية للتعليم بين الطلاب انخفضت ٧٣ نقطة

المشكلة الصحية الأولى التي تعاني منها المرأة الأمريكية هي العنف المنزلي. أربعة ملايين سيدة سنوياً يعانين من ضرب أزواجهن لهن.

ربع عدد المراهقين تنتقل إليهم عدوى الأمراض التناسلية قبل التخرج من المرحلة الثانوية.

منذ عام ١٩٤٠، تحولت أبرز مشاكل الانضباط فى المدارس العامة من مجرد مضغ العلك، والركض فى الممرات إلى الحمل فى سن المراهقة، والاغتصاب، والاعتداء.

[illegible]

١٩٤٠	١٩٩٠
التحدث دون إذن	تناول العقاقير المخدرة
مضغ العلك	تناول الكحوليات
إصدار ضجة	الحمل
الركض فى الممرات	الانتحار
عدم الانتظام فى الصفوف	الاغتصاب
مخالفة الزى المدرسى	السطو
إلقاء المخلفات	الاعتداء

ووسط كل ذلك، انخفضت نسبة الأسر التى يوجد فيها أحد الوالدين مع الأطفال أثناء النهار من ٦٦,٧ إلى ١٦,٩ ، أما الطفل متوسط العمر ، فيقضى سبع ساعات يومياً أمام التليفزيون، وخمس دقائق مع والده!.

يقول المؤرخ العظيم "أرنولد توينبى" : إننا نستطيع تلخيص التاريخ فى فكرة واحدة بسيطة : لا شىء يفشل مثل النجاح، بعبارة أخرى، عندما يكون رد الفعل مكافئاً للتحدى، هذا هو النجاح، أما عندما يتغير التحدى، فإن رد الفعل القديم لن يكون ذا جدوى.

ولقد تغير التحدى ، ولهذا لابد أن يكون رد فعلنا مكافئاً له. مجرد الرغبة فى تكوين أسرة قوية لا يكفى ، نحن بحاجة إلى مفاهيم جديدة ، ومهارات جديدة، لقد قفز التحدى بخطى واسعة، وإذا ما أردنا الاستجابة له بفعالية، فعلينا أن نقفز وراءه.

لماذا نحتاج إلى رسالة الحياة؟ لماذا نحتاج إلى لحظات أسرية خاصة؟ لماذا نحتاج إلى توطيد العلاقات مع كل فرد على الترتيب؟ لأنه بدون توفر أنماط أو نماذج جديدة وأساسية، سوف تنحرف الأسرة عن مسارها

الإطار الذى يضم العادات السبع يضم أيضاً تلك المفاهيم والمهارات الجديدة. طوال الكتاب، سوف أريك كيف تستخدم أسر عديدة مبادىء العادات السبع ، كي تجد المسار الصحيح وتبقى فيه حتى فى هذه البيئة المتقلبة.

وبالتحديد، سوف أشجعك على تخصيص وقت للأسرة" أسبوعياً، وباستثناء الطوارئ والظروف غير المتوقعة، سوف تلتزم بهذا الوقت، ستمضى هذا الوقت فى التخطيط وفى التفاعل وفى التعليم، وفى اللهو مع أفراد الأسرة، سيكون هذا الوقت عاملاً مؤثراً فى مساعدتك أنت وأسرتك على البقاء فى المسار.

سوف أقترح عليك أيضاً تخصيص أوقات أخرى لتوطيد العلاقات بينك وبين كل فرد من أفراد أسرتك على الترتيب - وهى الأوقات التى سيحدد فيها الطرف الآخر جدول أعماله - إذا نفذت هذه الاقتراحات، أستطيع أن أقول لك وأنا مطمئن : إن حياتك الأسرية ستتحسن إلى حد كبير.

لماذا نحتاج إلى رسالة الحياة ؟ لماذا نحتاج إلى لحظات أسرية خاصة ؟ لماذا نحتاج إلى توطيد العلاقات مع كل فرد على الترتيب ؟ لأنه بدون توافر أنماط ونماذج جديدة وأساسية، سوف تنحرف الأسرة عن مسارها.

وكما قال ألفريد نورث وايتهيد ذات مرة :"عادة الاستغلال الذكي للمبادئ المفهومة بعناية هي رأس الحكمة". لست بحاجة لتعليم مئات الخطوات، لست بحاجة للبحث الدائم عن أساليب جديدة أفضل، كل ما تحتاجه هو إطار أساسى من المبادئ الأساسية التى تنطبق على أى موقف.

العادات السبع من شأنها أن تخلق هذا الإطار. القوة الرهيبة التى تكمن فى تلك العادات تنتج من تطبيقها مجتمعة، لا منفردة. من خلال هذا الإطار، تستطيع تشخيص أو تخمين أي شيء قد يحدث فى أى موقف أسرى، ويمكنك أيضاً من خلاله أن تحدد ما هى الخطوات المبدئية اللازم اتخاذها لعلاج الموقف أو تحسينه، ويستطيع ملايين الأشخاص الذين اطلعوا على العادات السبع أن يشهدوا بصحة ذلك، والعادات لا تقول لك كيف تتصرف، بل كيف تفكر، وعندما تفكر ستعرف كيف تتصرف، ومتى تتصرف، وكيف تتصرف ، وذلك سيتطلب مهارة ، والمهارة ستتطلب ممارسة.

قالت إحدى الأسر ذات مرة :"أحياناً ، كنا نجد صعوبة فى العيش مع تلك المبادئ، لكننا اكتشفنا أيضاً أننا سنجد صعوبة أكبر وأكبر إذا لم نفعل. لكل فعل نتيجة، والأفعال التى لا تقوم على مبادئ، تكون نتائجها تعيسة.

ولهذا ، فإن السبب الثاني وراء تأليف هذا الكتاب هو أن أوضح لك - بغض النظر عن طبيعة موقفك الأسرى - كيف يمكنك الاستفادة من العادات السبع كأداة تعاونك في تشخيص موقفك ، وخلق التغيير الإيجابى "من الداخل إلى الخارج".

٣- البوصلة. الإطار العام للعادات السبع يؤكد وبشدة على أنك صاحب القدرة الخلاقة التى تشكل ملامح حياتك، وليس شخصاً آخر، ومن خلال دورك القيادى واعتبار ذاتك مثلاً يحتذيه الآخرون، يمكنك أن تكون القدرة الخلاقة - وعامل التغيير - فى حياتك الأسرية أيضاً ؛ ولهذا فإن السبب الثالث وراء تأليف هذا الكتاب هو تمكينك من التعرف على ، واستثمار أربع منح فريدة ستجعلك بالفعل عاملاً من عوامل التغيير فى حياتك الأسرية. هذه المنح تكون فى مجموعها ما يمكن أن تسميه بالبوصلة، أو النبراس الداخلى الذى سيمكنك أنت وأسرتك من الانتقاء فى المسار ، والاقتراب من وجهتكم المنشودة، هذه المنح ستجعلك قادراً على التعرف على الكيفية التى توائم بها بين حياتك ، وبين تلك المبادىء العامة، حتى فى أكثر الأجواء الاجتماعية تقلباً، وستجعلك قادراً على تحديد رد الفعل المناسب واتخاذه.

ألا تتفق معى أن أى إسهام يقدمه لك هذا الكتاب ولأسرتك سيكون أعظم وأفضل إذا ما تركك قادراً على العمل باستقلالية عنى أو عن أى مؤلف، أو مستشار أو ناصح آخر، ومكنك من اكتشاف الأمور بنفسك، والبحث عن مصادر أخرى للدعم تراها مناسبة ؟

> ما تحتاجه يفوق بكثير أية أساليب أو خطوات نفعت فى مواقف أخرى، ما تحتاجه هو منهج يمكنك، بل ويدفعك إلى تطبيق المبادئ على موقفك الأسرى.

ومرة أخرى أقول لك : ما من أحد يستطيع فهم موقفك كما تفعل أنت. أنت ربان الطائرة. أنت الذى ستتعامل مع التقلب، مع الطقس، مع القوى التى ستدفع بك وبأسرتك خارج المسار. أنت الذى تملك المعدات اللازمة التى تؤهلك لفهم ما يجب أن يحدث فى أسرتك، وكيف تنفذ ذلك.

ما تحتاجه يفوق بكثير أية أساليب أو خطوات نفعت فى المواقف الأخرى ، ما تحتاجه هو منهج يمكنك، بل ويدفعك إلى تطبيق المبادىء على موقفك الأسرى.

هناك مثل من الشرق الأقصى يقول : "أعط رجلاً سمكة، وستطعمه ليوم واحد، علمه كيف يصطاد، وستطعمه إلى الأبد". هذا الكتاب لن يعطيك سمكة، على الرغم من وجود عدد كبير من النماذج الشارحة والأمثلة المأخوذة عن عدد هائل من الأشخاص فى كل المواقف ، لتوضيح كيف تعمل العادات السبع فى شكل عملى، لكنه يركز على تعليمك كيف تصطاد، وسيتم ذلك من خلال اطلاعك على مجموعة مرتبة

من المبادىء التى ستساعدك على تطوير قدرتك من أجل الوصول إلى وضع أمثل لحياتك الأسرية. نصيحتى لك أن تقرأ ما بين السطور. ابحث عن المبادىء. قد لا تنطبق القصص على موقفك، لكننى أضمن لك تماماً أن المبادىء والإطار العام سوف ينطبقان.

المثال فى ذهنك : ثقافة أسرية جميلة

الآن، هذا الكتاب يتحدث عن العادات السبع للأسرة الأكثر فاعلية. وما معنى "الفاعلية" فى الإطار الأسرى ؟ أعتقد أننا يمكن شرح هذه الكلمة فى كلمات ثلاث : ثقافة أسرية جميلة.

وعندما أقول *ثقافة*، فإننى أتحدث عن الروح الأسرية، المشاعر والأحاسيس والتفاعل الكيميائى، والمناخ الأسرى، وأعنى بها أيضاً شخصية الأسرة، عمقها، خصائصها، نضج العلاقات فيها. إنها الطريقة التى يتعامل بها أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وكيف يشعرون تجاه بعضهم البعض. إنها الروح والمشاعر التى تنمو من الأنماط السلوكية الجماعية التى تميز التفاعل الأسرى. وهذه الأمور، مثل قمة جبل الجليد الراسخ تحت الماء، تظهر فوق كتلة غير مرئية من المعتقدات والقيم .

> وما الأسرة إلا تجربة جماعية، وعقلية التعامل بضمير الجمع "نحن"

عندما أتحدث عن الثقافة الأسرية الجميلة، أدرك أن كلمة "الجميلة" قد تحمل معانى مختلفة لأشخاص مختلفين، لكننى أستخدمها ، كي أصف ثقافة تربوية تجعل أفراد الأسرة مقبلين بصدق وإخلاص على الوجود مع بعضهم البعض والاستمتاع بذلك، وحيث تتكون لديهم معتقدات وقيماً مشتركة، وحيث يتصرفون ويتفاعلون بأسلوب ناجح يعتمد على تلك المبادىء التى تحكم كل شىء فى الحياة. إننى أتحدث عن ثقافية تحولت من مفهوم "أنا" إلى مفهوم "نحن".

وما الأسرة إلا تجربة جماعية، وعقلية التعامل بضمير الجمع "نحن" وبالتأكيد، فإن التحرك من "أنا" إلى "نحن"، من إلغاء الاعتماد على الذات إلى الاعتماد بالتبادل ـ هو ما أعتقد أنه من أكثر جوانب الحياة الأسرية تحدياً وصعوبة، وكما أشار روبرت فروست فى قصيدته "الطريق المهجور"، فإن هذا الطريق هو الذى سيحقق الفرق الكبير، ورغم تركيز الثقافة الأمريكية على حرية الفرد، وتحقيق إرضاء ذاتى فورى، والكفاءة، والسيطرة، فإنه ما من طريق آخر يحقق السعادة والرضا مثل الطريق الذى يؤدى إلى حياة أسرية متعاونة.

عندما تنبع سعادتك من سعادة الآخرين ، ستدرك حتماً أنك تحركت من "أنا" إلى "نحن". وساعتها ستتغير عملية العلاج والمداواة، ولكن ما لم تضع أسرتك على رأس أولوياتك، فإن هذا التحرك لن يحدث. وكثيراً ما يعنى زواج اثنين مجرد إقامتهما معاً تحت سقف بيت واحد، دون وجود روح أو مشاعر تربطهما، لأن التحرك من الاعتماد على الذات إلى الاعتماد بالتبادل (التعاون) لم يحدث.

الثقافة الأسرية الجميلة هي ثقافة الضمير "نحن"، إنها ثقافة تعكس هذا التحرك من "أنا" إلى "نحن"، إنها الثقافة التي تمكنكم من العمل معاً من أجل اختيار الوجهة والتحرك إليها، والمشاركة، وتحقيق فرق، في المجتمع عامة وربما في أسر أخرى خاصة. وإنها ثقافة تجعلك قادراً على التعامل مع القوى المؤثرة التي قد تطيح بك خارج المضمار ـ مثل الطقس المتقلب خارج الطائرة (أي الثقافة التي نعيش فيها جميعنا، أو بعض الظروف الأخرى ، كضائقة مالية ، أو مرض مفاجيء لا حيلة لك فيه) والطقس الاجتماعي المتقلب داخل قمرة القيادة (مثل الشجار، انعدام التواصل، الميل إلى الانتقاد، الشكوى، المقارنة، والمنافسة).

أشرك الأسرة معك الآن

قبل الانتقال إلى العادات السبع ، أود أن أشير إلى أن رد الفعل إزاء كتاب العادات السبع الأصلي، والرغبة في تطبيق هذه المادة على موضوع الأسرة كان لهما عظيم الأثر على هذا الكتاب، فبناءً على رد الفعل هذا، ألحقت بالكتاب عدداً من القصص "الناجحة" التي تضمنها الكتاب الأصلي.

لكن معظم القصص جديدة، وكثيرون من أصحابها يحاولون حتى الآن تطبيق تلك العادات على أسرهم. أقترح عليك أن تقرأ القصص واضعاً في اعتبارك إمكانية أن تقتبس منها المبادئ الأساسية والأفكار التي يمكن تطبيقها على أسرتك، حتى وإن كانت التطبيقات جديدة ومختلفة.

كما أود أن أقترح عليك أيضاً ـ إذا كان في الإمكان ـ أن تتخذ خطوات فورية، كي تشرك أسرتك معك من الآن ومن البداية، وأضمن لك أن الفهم سيكون أعمق، والرابطة ستكون أقوى، والبصيرة والمتعة سيكونان أعظم إذا كان الاكتشاف مشتركاً، أيضاً من خلال المشاركة، لن تشعر بأنك تفرض شيئاً على زوجتك أو ابنك المراهق الذي يشعر بالخوف من معلوماتك الجديدة، أو رغبتك الشديدة في التغيير. أنا أعرف الكثير من الأشخاص الذين استعانوا بكتب "علمْ نفسك بنفسك" الخاصة

> ضع في اعتبارك أن التعامل مع أسرتك يعني أن يكون "البطيء" سريعًا، "والسريع" "بطيئًا".

بالأسرة، وبدأوا فى القسوة على أزواجهم وزوجاتهم ، لدرجة أنهم بعد عام واحد وجدوا أنفسهم وقد أصبحوا مطلقين - ولا غرابة في ذلك.

المشاركة في التعلم ستكون قوة دافعة لك تساعدك على بناء الثقافة الجماعية المنشودة، ولهذا، فإذا كان في استطاعتك، قراءة الكتاب مع أفراد أسرتك، فليحاول كلٌ واحد منكم أن يقرأ جزءاً منه للآخرين بصوت عال. ناقشوا القصص معاً، وتحدثوا عن الأفكار المطروحة فكلما تقدمتم في قراءة الكتاب، يمكنكم البدء بأسلوب بسيط من خلال رواية بعض القصص على مائدة العشاء، أو يمكنكم الانخراط في مناقشة عميقة والبحث عن أسلوب للتطبيق، وقد وضعت في نهاية كل فصل أفكاراً واقتراحات كخطوة أولى للتطبيق، وإشراك أسرتك - أو حتى زملاء الدراسة - في المادة المطروحة في كل فصل. ربما ترغب في الرجوع إلى الرسم البياني الخاص بالعادات السبع والتعريفات الموجودة في نهاية الكتاب. الزم التحلى بالصبر، والتروِّى، وكذلك احترم مستوى فهم كل فرد على حدة، ولا تنقض على محتويات الكتاب كما ينقض البلدوزر على المبنى، وضع في اعتبارك أن التعامل مع أسرتك يعنى أن يكون "البطىء" "سريعاً"، و"السريع" "بطيئاً".

لكن مرة أخرى أقول لك إنك أنت الخبير بشؤون أسرتك ، فقد ترى أن وضعك الأسرى الحالى لا يحتمل إشراك أى شخص آخر معك في هذه اللحظة، ربما تكون بصدد التعامل مع موضوعات غاية في الحساسية. قد يكون من الحماقة العمل على حلها مع آخرين، أو قد تكون ببساطة راغباً في الاطمئنان إلى أن المادة المذكورة في هذا الكتاب سيكون لها مفعول إيجابى، ثم تبدأ بعد ذلك في إشراك الآخرين معك، أو قد ترى أنه من الأفضل البدء بإشراك زوجتك، ثم إشراك أبنائك المراهقين فيما بعد.

حسناً، أنت سيد الموقف، لكن كل ما أريد قوله هو : إنه بعد سنوات من العمل بالعادات السبع فى مواقف شتى، أدركت أنه عندما يشترك الأفراد في عملية الفهم، وفي القراءة، وفي المناقشة، وفي الحديث، وفي الوصول إلى آفاق جديدة من التبصر، والفهم تبدأ عملية للترابط التى تصبح مثيرة حقاً وتنمو لدى الجميع روح واحدة متساوية كأن الكل يقول بالمساواة : "أنا لست كاملاً، ولا أنت أيضاً، نحن نتعلم وننضج معاً". عندما تُطلع الآخرين على ما تعلمته، دون مباهاة، ودون قصد التأديب والتهذيب، ستجعل أحكامهم عليك لينة، وسيكون الطريق أمامك آمناً ومفتوحاً ، كى تتغير من ذاتك.

أبداً، أبداً، أبداً لا تستسلم.

كما أود أن أضيف : لا تيأس إذا واجهت مقاومة في محاولاتك الأولى، ضع في اعتبارك أنه عندما تجرب شيئاً جديداً، ستجد من يقول لك : "وما هو الخطأ فينا؟"

"لماذا كل هذه الضجة عن التغيير ؟"

"لماذا لا نكون كغيرنا من الأسر ؟"

"أنا جائع ، دعنا نأكل أولاً.

"لدى عشر دقائق وحسب ثم سأنصرف".

"هل يمكننى أن أحضر صديقاً ؟!".

"أريد مشاهدة التليفزيون فذلك أفضل .

لا تكترث. ابتسم وامض قدماً. وأعدك : الأمر يستحق بذل هذا المجهود.

معجزة شجرة البامبو الصينية

وأخيراً، أريدك فى كل شىء تصنعه لأسرتك أن تتذكر معجزة شجرة البامبو الصينية، فبعد زراعة البذور، تظل نحو أربع سنوات لا ترى شيئاً على الإطلاق، فيما عدا برعم صغير يخرج من البصلة، وفى تلك السنوات الأربع، تضرب الشجرة بجذورها الليفية المتينة فى الأرض، وفى السنة الخامسة يصل ارتفاع الشجرة عن سطح الأرض ٨٠ قدماً.

هناك الكثير مما يجرى فى حياة الأسرة يشبه معجزة هذه الشجرة ، فأنت تعمل وتبذل الوقت والجهد، وتفعل كل ما فى وسعك ، كي ترى النمو والنضوج، ولكنك لا ترى شيئاً لمدة أسابيع ، أو شهور، أو حتى سنوات، لكن إذا كنت صبوراً، وداومت على العمل والرعاية، فسوف تأتى "السنة الخامسة"، وسوف تندهش من النمو والتغير اللذين سيحدثان.

الصبر هو تطبيق عملى للإيمان والصبر هو المثابرة الوجدانية ، إنه الرغبة فى المعاناة من الداخل ؛ كي يبرز الآخرون، إنه يكشف الحب ويخلق الفهم، وحتى عندما ندرك معاناتنا فى الحب، نتعلم أشياء جديدة عن أنفسنا ، ونقاط ضعفنا ودوافعنا.

إذن لنقتبس عبارة وينستون شيرشيل التى قال فيها : "أبداً، أبداً، أبداً لا تستسلم".

أعرف طفلة صغيرة اعتادت على الركض إلى آخر الرواق الأمامى للمنزل، واعتادت والدتها على الخروج وراءها، واحتضانها ثم إعادتها إلى الداخل، وفى يوم من الأيام، خرجت الطفلة، ولكثرة أشغال الأم لم تلحق بها، فعادت إلى الداخل مرة أخرى، وابتهجت الأم برؤيتها، واحتضنتها كالمعتاد، فما كان من الطفلة سوى أن قالت لأمها : "تعالى ورائى دائماً يا أمى".

داخل كل واحد منا هذا الحنين الداخلى، "للمنزل"، للعلاقات والتفاعلات الموجودة فى الحياة الأسرية المثالية، ولا يجب أن نستسلم أبداً، مهما كان انحرافنا عن المسار، يمكننا دائماً العودة إليه مجدداً. تشجع : مهما ابتعد ابنك أو ابنتك، تشبث به ، ولا تستسلم، فأبناؤك قطعة منك، سواء من الناحية البدنية ، أى بالمولد، أو من الناحية العاطفية ، أى بالالتزام العائلى، وفى النهاية، سيعود الابن الضال، وسوف تسترده.

وكما يذكرنا التشبيه برحلة الطيران ، فإن الوجهة ليست بعيدة المنال، والرحلة يمكن أن تكون ممتعة ، وغنية ، ومبهجة، وكما قلنا، فإن الرحلة جزء لا يتجزأ من الوجهة، حيث إنه فى الحياة الأسرية ، وكما هو الحال فى الحياة عموماً، كيف تسافر ، وأين تصل ، أمران متساويان فى الأهمية.

وكما كتب شكسبير :-

يصارع الرجال فى شئونهم موجاً عاتياً،

إذا ما جابهوه، حازوا المفازة،

وإذا ما تركوه، لم يجنوا سوى الشقاء والتعاسة.

نحن جالسون على شاطىء ذلك البحر الخضم

فإذا ما حلت الوجة ركبناها

أو تركناها وتركنا كل آمالنا.

لابد أن نركب هذه الموجة الآن، فرغم انتشار موجات كثيرة فى المجتمع، جميعنا يعرف فى قرارة نفسه أهمية الأسرة. فى الحقيقة، عندما أسأل جمهورى فى شتى بقاع العالم عن أهم ثلاثة أشياء فى حياتهم، يضع ٩٥٪ منهم "الأسرة" أو "العلاقات الأسرية" فى القائمة، ويضع ٧٥٪ منهم الأسرة على رأس القائمة.

ينتابنى نفس الشعور، وأعتقد أنه ينتابك كذلك. فأمتع لحظاتنا وأشد آلامنا تنبع من حياتنا الأسرية. هناك عبارة تقول: "لا توجد أم تشعر بسعادة عندما ترى تعاسة أبنائها ". كلنا ننشد الصواب، كلنا نبحث عن البهجة التى نعرف أنها ممكنة ومتاحة ، ومن الطبيعى أن تحدث فى الحياة الأسرية، لكن عندما نستشعر الفجوة بين ما نصبو إليه ، وبين الواقع الذى تعيشه أسرنا يومياً، نشعر أننا خارج المسار، والمشكلة هو أنه من السهل أن نصاب بالإحباط وأن نفقد الأمل، وأن نشعر بأنه ما من طريقة نستطيع بها الوصول إلى ما نريده فى حياتنا الأسرية.

لكن هناك أمل، أمل عظيم، ومفتاح ذلك الأمل ، هو أن تتذكر دائماً المداومة على العمل من الداخل إلى الخارج، والعودة بين الفينة والفينة إلى المسار الذى انحرفنا عنه.

أتمنى لك كل التوفيق، كما أنني أدرك أن أسرتك تختلف عن أسرتنا. قد تكون مطلقاً أو أرملاً، تسعى لتربية أبنائك بمفردك. قد تكون جداً وكبر كل أبنائك، قد تكون حديث الزواج ولم ترزق بأطفال بعد. قد تكون عماً ، أو عمة ، أو شقيقاً ، أو شقيقة ، أو ابن عم ، أو ابنة عم، لكن مهما تكن، فأنت جزء من أسرة، وحب الأسرة حب فريد من نوعه، وعندما تكون العلاقات الأسرية طيبة، تكون الحياة نفسها طيبة. أملي ويقيني أن هذه العادات السبع ستساعدك على خلق ثقافة أسرية جميلة تكون فيها الحياة طيبة بحق.



مشاركة البالغين والمراهقين فى هذا الفصل

الحياة الأسرية مثل رحلة الطائرة

- راجع مثال الطائرة الشارح فى أول الفصل. اسأل أعضاء الأسرة : كيف ترون وجه الشبه بين الحياة الأسرية ورحلة الطائرة ؟
- اسأل : متى تشعرون بأن أسرتنا قد "خرجت عن المسار" ؟ قد تتضمن إجاباتهم ردوداً كهذه : أثناء الضغوط، أثناء الصراعات، أثناء المشاجرة، أثناء الصياح والعتاب والنقد، أثناء أوقات المعاناة من الوحدة والخوف.
- اسأل : متى تشعرون بأن أسرتنا "تمضى فى مسارها" ؟ قد تتضمن إجاباتهم ردوداً كهذه : أثناء النزهات، أثناء التحدث مع بعضنا البعض، أثناء الاسترخاء، أثناء الخروج إلى التنزهات والحدائق معاً ، أثناء تناول وجبات العشاء المتميزة، أثناء تشكيل مجموعات عمل، أثناء الرحلات العائلية، أو حفلات الشواء.
- حاول تشجيع أفراد الأسرة على تذكر موقف معين خرجت الأسرة فيه عن المسار. اسأل : ما السبب؟ ما هى المؤثرات الأخرى التى قد تؤثر عليكم سلباً ؟
- راجع قصة "لقد عاد ابنى مرة أخرى". اسأل أعضاء الأسرة : كيف يمكننا العودة إلى المسار ؟ قد تتضمن أفكارهم : تخصيص وقت لكل فرد على حدة، المناقشة والتعرف على الآراء وردود الأفعال، الإنصات، التسامح، الاعتذار، تنحية الكبرياء جانباً، التواضع، تحمل المسؤولية، اختبار الأفكار، الاهتمام بما هو مهم، الاحترام المتبادل، دراسة النتائج.
- راجع خواطر ابننا شون "دائماً ما يعود أبى وأمى إلى المسار". ناقش أسرتك فى كيفية تصحيح مسارها بصورة فعالة.

التعلم الجماعى

- اسأل أعضاء أسرتك : كيف نستطيع أن نتعلم بالمشاركة معاً ؟ قد تتضمن إجاباتهم ردوداً كهذه: قراءة القصص معاً ، الاستماع إلى الموسيقى معاً ، الخروج فى نزهات، الاستمتاع بتجارب مشتركة، مشاهدة الصور العائلية، المشاركة فى قصص الأسرة. تساءل : ما هى أهمية ذلك للأسرة ؟

- ناقش أسرتك فى كيفية جعل قراءة هذا الكتاب ومناقشته التزاماً لا يمكن الإخلال به.

لم يأت الأوان بعد

- تأمل فى معجزة شجرة البامبو الصينية. راجع قصة الطفلة الصغيرة. اسأل أعضاء الأسرة : كيف تؤثر هاتان القصتان على حياتنا وعلى الصراعات التى نواجهها ؟ هل هناك نواحٍ معينة فى علاقاتنا تحتاج منا أن نفسح لها المجال للنمو ؟



مشاركة الأطفال فى هذا الفصل

العب لعبة

- ضع عصابة على عين أحد أفراد الأسرة. اصحبه إلى أحد الأماكن فى المنزل، أو الفناء، أو منتزة قريب، حيث يصعب العودة إلى نقطة البداية. تأكد أن طريق العودة خال من المخاطر، كالسلالم مثلاً أو غيرها من العقبات.
- اجعل الشخص يلف حول نفسه عدة مرات، وستكون مهمته هي العثور على طريق العودة إلى نقطة البداية بمفرده .
- دعه يجرب مرة أخرى، وبعد لحظات سله إذا كان راغباً فى المساعدة أو مفاتيح تساعده على التعرف على الطريق.
- اجعل أفراد الأسرة يوجهون الشخص إلى نقطة البداية من خلال إعطاء توجيهات مثل "استدر لليسار، امش إلى الأمام، استدر لليمين".
- عند العودة بسلام. اسأل الشخص عن مدى صعوبة العودة دون رؤية الطريق ، أو أخذ توجيهات من أحد. كرر اللعبة مع كل طفل.

الحكمة من اللعبة

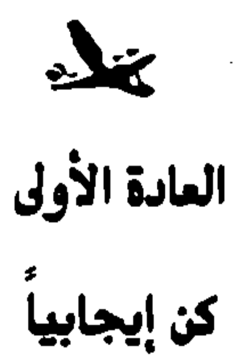
- ساعد الأطفال على استيعاب فكرة أننا نسير فى هذه الحياة معاً، ولا أحد يستطيع رؤية المستقبل، وكثيراً ما سنحتاج إلى توجيهات أو مفاتيح للإجابة أو الدعم من أفراد الأسرة ؛ كى نصل إلى الوجهة المنشودة.

تحدث عن أهمية وجود أسرة رائعة يمكن الاعتماد عليها

- ساعد الأطفال على فهم أن حصول الأسرة على الدعم أثناء رحلتها ؛ كى تصبح قوية وسعيدة أمر مهم تماماً مثل حصولهم على الدعم والتوجيه أثناء بحثهم عن نقطة البداية.

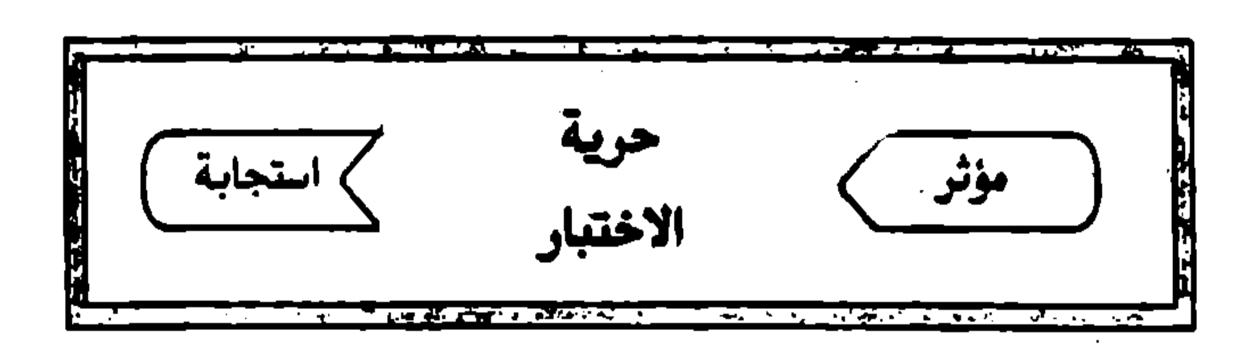
الخطوات العملية

- حدد موعداً تلتقى فيه الأسرة أسبوعياً ، لتبادل الأحاديث حول خطة الطيران العائلية. تحدثوا عن كيفية تقديم الدعم والمساندة لبعضكم البعض، وكيفية الاستمتاع بأوقاتكم معاً والاقتراب من بعضكم البعض طوال حياتكم.
- فى خلال الأسبوع، ضع ملصقات هنا وهناك تنبه إلى موعد اللقاء.
- نظم بعض الأنشطة الترفيهية التى تزيد الأواصر الأسرية قوة. مثل زيارة فرد من الأسرة اضطرته ظروفه للإقامة بعيداً عن المنزل، أو تنظيم رحلة إلى محل الآيس كريم، أو قضاء يوم كامل فى محل الألعاب، أو الاستماع إلى درس أو قصة توضح للجميع مدى اهتمامك بالأسرة، وكيف أنك ملتزم كأب (أو كأم) بوضع أسرتك على رأس أولوياتك .



العادة الأولى

كن إيجابياً



كما ذكرت في كتاب العادات السبع الأصلي، كنت أمضي إجازتي في هاواي منذ سنوات، وكنت أفتش في رزم من الكتب الموجودة في نهاية مكتبة إحدى الكليات، حينما وقع تحت يدي كتاب لفت انتباهي، فقلبت في صفحاته، حتى وقعت عيناي على صفحة، لشدة روعتها ظل رأسي يحمل سطورها في الذاكرة حتى الآن، بل إنها غيرت مجرى حياتي منذ لحظة قراءتي لها.

كانت هناك تلك الفقرة بسطورها الثلاثة تعبر عن فكرة واحدة عظيمة :

بين المؤثر والاستجابة هناك مساحة من الفراغ.

في ذلك الفراغ تكمن خيرتنا وقدرتنا على اختيار الاستجابة.

في الاستجابة يكمن نمونا وسعادتنا.

لا أستطيع أن أصف مدى تأثير هذه العبارة علي. لقد زلزلت كياني. تأملتها مراراً وتكراراً. تفكرت في قدر الحرية الذي تمنحني إياه. تخيلتها، فبين قراءتي لها واستجابتي لفكرتها مساحة من الفراغ. في ذلك الفراغ تكمن حريتي في اختيار الاستجابة. وفي استجابتي يكمن نموي وسعادتي.

كلما تأملت العبارة، أدركت أن في استطاعتي اختيار استجابات مختلفة تؤثر على المؤثر ذاته. أستطيع أن أكون قوة من قوى الطبيعة.

هذه التجربة فرضت نفسها على مخيلتي عندما كنت جالساً في إحدى جلسات التسجيل ذات مرة، وتلقيت ورقة صغيرة تقول إن زوجتي ساندرا تطلبني للحديث معها على الهاتف.

"ماذا تفعل عندك؟" جاءني صوتها متهدجاً عبر الهاتف "تعرف أننا سنستقبل زواراً على العشاء اليوم، أين أنت؟"

أدركت أنها ساخطة، لكن ما حدث هو أنني شُغلت طوال اليوم بتسجيل شريط الفيديو في منطقة جبلية ، وعندما وصلنا إلى المشهد النهائي، أصر المخرج على أن ننتظر حتى غروب الشمس ، لنصور المشهد، وهكذا اضطررنا للانتظار لمدة ساعة تقريباً للحصول على هذا المؤثر الخاص.

ووسط كل هذا الإحباط والتأخير، أجبتها باقتضاب وفظاظة : "اسمعي ياساندرا، ليست غلطتي أنك رتبت لهذا العشاء، ولا أستطيع أن أفعل شيئاً وأنا أرى التأخير هنا. لابد أن تجدي طريقة للتصرف، فأنا لا أستطيع الانصراف. كلما أطلنا الحديث، تأخرت أكثر. لدي ما أنجزه، وسآتي متى أستطيع ذلك".

في اللحظة التي وضعت فيها السماعة متوجهاً إلى مكان التصوير، أدركت فجأة كم كنت مبالغاً في رد فعلي. لقد كان سؤالاً عادياً. لقد كانت تواجه موقفاً اجتماعياً صعباً. كانت هناك توقعات لم أساعدها في الوفاء بها، وبدلاً من تفهم الموقف، انغمست أنا في معاناتي الشخصية حتى انفجرت في وجهها، وبالتأكيد فإن تلك الاستجابة من جانبي لم تجعل الموقف أفضل.

كلما فكرت في الأمر، أدركت أن تصرفي قد خرج عن مساره. لم تكن هذه هي الطريقة التي أود أن أتعامل بها مع زوجتي. لم تكن هذه هي المشاعر التي أردتها في علاقتنا. آه لو كنت تصرفت بطريقة مختلفة، لو كنت أكثر تحملاً، وتفهماً، وتقديراً، لو كنت تصرفت بدافع من حبي لها، بدلاً من تصرفي بدافع من معاناتي وضغوطي التي عانيت منها للحظة، بالتأكيد كانت قد اختلفت النتائج كلية.

المشكلة هي أنني لم أفكر في كل ذلك لحظتها، وبدلاً من أن أتصرف وفقاً للمبادئ التي أعرف أنها ستأتي بنتائج إيجابية، تصرفت بناءً على مشاعري في تلك اللحظة. تشبعت بالموقف الذي بدا لحظتها شديداً وسيطراً لدرجة أنه أعماني عما أشعر به في داخلي وما أريد أن أفعله في الحقيقة.



لحسن الحظ، أتممنا التسجيل سريعاً، وبينما كنت أقود سيارتي عائداً للمنزل، كانت ساندرا في عقلي، وليس التسجيل.

زال عني التوتر، وغمرت قلبي مشاعر الحب والتقدير لها، وتأهبت للاعتذار، واعتذرت لي هي أيضاً. ونجح الأمر، وعاد الدفء والتقارب إلى علاقتنا.

كيف توجد "زر الإيقاف ؟"

من السهل أن تكون تفاعلياً ! ألا تجد أن هذا هو الحال في كثير من مواقفك في الحياة ؟ كثيراً ما تقع فريسة للحظة، تقول في أثنائها "آه، لو كنت فكرت قليلاً، لما تصرفت هكذا !".



من الواضح إذن أن الحياة الأسرية ستكون أفضل إذا تصرف الأفراد بدافع من مبادئهم الداخلية، لا بدافع اللحظة الراهنة. كل ما نريده جميعنا هو أن نتوقف لبرهة بين ما حدث وبين رد فعلنا إزاء ما حدث، كي نختار الاستجابة المناسبة.

من السهل علينا كأفراد أن نطور هذه المهارة، مهارة الإيقاف، كما أنه من السهل أن نجعلها عادة تكمن في صميم الثقافة الأسرية، كي نتعلم كيف نتوقف ونصدر استجابات أكثر حكمة. إن كيفية إيجاد هذا الزر في الأسرة، وكيفية جعل تصرفاتنا نابعة من مبادئنا، لا من مواقفنا هو ما تركز عليه العادات الأولى والثانية والثالثة.

المنح الإنسانية الأربع الفريدة

العادة الأولى - كن إيجابياً - هي القدرة على التصرف بدافع من المبادئ والقيم، لا بدافع من انفعال الموقف، وتنبع هذه القدرة من استغلالك للمنح الإنسانية الأربع التي يتفرد بها الإنسان عن سائر الكائنات الحية.

كي تفهم هذه المنح، دعني أطلعك على تجربة استغلت هذه المنح، كي تكون عاملاً من عوامل التغيير في أسرتها، تقول :

حاولت كثيراً أن أتغير، لكنني في كل مرة كنت أعود إلى نفس الأنماط السلوكية السلبية. كرهت نفسي، وصببت جام غضبي على أبنائي، وجعلني ذلك أشعر بالذنب. شعرت بأنني في دوامة تشدني لأسفل بدأت منذ طفولتي ولم يعد بإمكاني الإفلات من براثنها. كنت أعرف أنه لابد من فعل شيء، لكن ما هو ؟ لم أكن أدري.

أخيراً، قررت أن أخضع مشاكلي للتأمل المستمر، وأن أدعو الله في صلاتي للتخلص منها، وتدريجياً بدأت بصيرتي في التقاط دافعين اثنين لسلوكي السلبي المنتقد

الأول هو أنني أشعر بمدى التأثير القوى الذى تركته تجارب طفولتي الشخصية على تصرفاتي. بدأت أدرك عمق التأثير النفسي الذى انطبع على نشأتي. لقد كانت طفولتي محطمة في كل أبعادها. لا أتذكر أبداً أنني شاهدت أبي وأمي يتحدثان في مشاكلهما ويحاولان إيجاد سبيل للخروج منها، فلقد كانا يتشاجران ويلجآن إلى أسلوب الصمت، وقد يستمر هذا الصمت لعدة أيام، وبطبيعة الحال انتهى هذا الزواج الفاشل بالطلاق.

لهذا، عندما جاء علىّ الدور ، كي أتعامل مع نفس المشاكل في محيط أسرتي، لم أدر ماذا أفعل. لم يكن لدى نموذج أو مثال أحتذي به ، وبدلاً من البحث عن نموذج يصلح كقدوة، أو أن أعالج الخلل بداخلي، صببت جام غضبي على الأبناء، ورغم أنني كنت أكره ذلك، فقد وجدتني أتعامل مع أبنائي بنفس الطريقة التي تعامل بها والداى معي.

الدافع الثاني الذى استلهمته هي أنني كنت أحاول الفوز باستحسان المجتمع من خلال سلوك أبنائي، أي أنني كنت أريد نيل إعجاب الآخرين لحسن تربيتي للأبناء، وكنت دائماً أخاف من أن إخفاقي في ذلك سيجلب لي الإحراج أمام الآخرين، لأنني لم أثق بهم بالقدر الكافي. كنت ألقن، وأهدد، وأرشو، وأرهب الأبناء ، كي يتصرفوا بالطريقة التي أريدها لهم، وبدأت أدرك أن تعطشي لهذا الاستحسان يعيق نمو أبنائي، ويقتل إحساسهم بالمسئولية، وساهمت تصرفاتي في إفراز ما كنت أخشاه: السلوك غير المسؤول.

هذان الأمران قد ساعداني على إدراك أنني بحاجة لقهر مشكلاتي ، بدلاً من محاولة علاجها بإجبار الآخرين على تغيير أنفسهم. لقد ولدّت طفولتي التعيسة المضطربة بداخلي ميلاً إلى السلبية، لكنني لم أكن مجبرة على التصرف بسلبية، كان بيدى أن أختار الرد بطريقة مختلفة، ولم يكن مجدياً أن ألوم والدىّ أو ظروف طفولتي على هذا الموقف المؤلم الذى صنعته بيدى.

ولم يكن سهلاً على أن أمنع نفسي بتبيُّن هذه الحقيقة، فقد كان عليّ أن أتعامل مع سنوات من الكبرياء المتراكمة. لكنني تدريجيًا تجرعت مرارة الموقف، وبدأت أكتشف شعوراً رائعاً. لقد استعدت السيطرة، وأصبحت قادرة على اختيار طريق أفضل، وأصبحت مسؤولة عن أفعالي.

الآن، عندما أواجه موقفاً عصيباً. أتوقف، أدرس ميولي وأقارن بينها وبين رؤيتي الجديدة، وأتراجع عن الحديث بعصبية أو انفعال، وأحاول استعادة التحكم والرؤية السديدة .

ولأن الصراعات لا تنتهي، فإنني أحياناً ألجأ إلى الوحدة ؛ كي أستوضح دوافعي ؛ وأفوز بمعاركي في هدوء وسكينة.

لقد استطاعت هذه السيدة أن تخلق مساحة من الفراغ، من التوقف بين ما حدث لها، وبين استجابتها، واستطاعت في هذا الفراغ أن تبادر إلى التصرف، بدلاً من أن تكتفي برد الفعل. كيف تمكنت من ذلك ؟

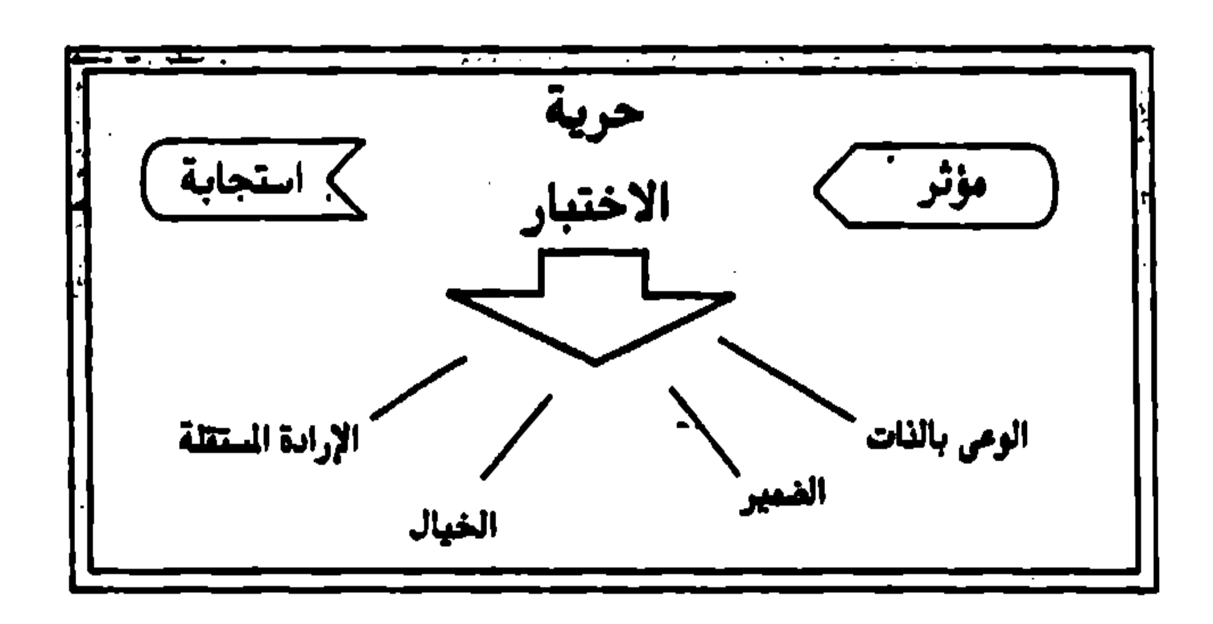
لاحظ كيف أنها تمكنت من التراجع عما تفعله، وتأملت حالها، وأصبحت واعية بسلوكها الشخصي. هذه هي أولى المنح الإنسانية الأربع : الوعي بالذات . لأننا بشر، فنحن نملك القدرة على التراجع عن أفعالنا لملاحظتها، بل يمكننا ملاحظة خواطرنا الداخلية، ثم يمكننا بعد ذلك أن نتقدم ونحقق التغيير والتحسين المطلوب، وعجز الحيوانات عن فعل ذلك جعلها ومضات إلهام ذات قدر.

المنحة الثانية التي استخدمتها هي الضمير. تأمل كيف أن إحساسها الأخلاقي، "نداء الذات" في أعماقها جعلها تدرك أن ما تفعله في أبنائها لن يجلب سوى الضرر، وأنها تسير هي وأبناؤها على نفس الدرب الشائك الذي سارت عليه في طفولتها.

الضمير هو المنحة الإنسانية الثانية. إنه يمكنك من تقييم ما تراه في حياتك الخاصة. وإذا ما أردنا الاستعانة بالتشبيه بالكمبيوتر، فيمكننا القول إن هذا الشعور الأخلاقي بالخطأ والصواب موجود في "الجزء المادي" من كياننا، لكن بسبب وجود كل تلك "البرمجيات" الثقافية التي نلتقطها من هنا وهناك، ولأننا نخطئ، ونهمل، ونتغافل عن هذه المنحة الخاصة، فنحن نفقد الاتصال مع ذلك "الجزء المادي" الأخلاقي المغروس في طبيعتنا البشرية، والضمير لا يمنحنا شعوراً أخلاقياً وحسب، بل وقدرة أخلاقية، فهو يمثل مصدراً للقوة التي نستعين بها من أجل التوافق مع أرقى وأعمق المبادئ التي تنطوي عليها طبيعتنا الإنسانية السامية. كل الديانات في العالم، على اختلاف لغاتها. تدعو إلى هذه الفكرة الرئيسية.

الآن راقب المنحة الثالثة التي استخدمتها هذه السيدة : الخيال. وتمثل ذلك في قدرتها على تصور شيء جديد ومختلف كلية عن تجربتها الماضية ،إذ استطاعت تخيل استجابة أفضل، استجابة تصلح للمدى البعيد والقريب معاً. لقد أدركت أن لديها هذه القدرة عندما قالت "لقد استعدت السيطرة، وأصبحت لدى القدرة على اختيار طريق أفضل" ولأن لديها وعياً بالذات، استطاعت أن تختبر ميولها وتقارن بينها وبين تلك الرؤية الجديدة عن "الطريقة الأفضل".

وما هي المنحة الرابعة ؟ إنها الإدارة المستقلة، القدرة على التصرف. استمع إليها مرة أخرى وهي تقول "لقد تراجعت عن التحدث بعصبية وانفعال، وأحاول استعادة التحكم والرؤية السديدة" و"لأن الصراعات لا تنتهي، فإنني ألجأ إلى الوحدة ، كي أستوضح دوافعي.



وأفوز بمعاركي في هدوء وسكينة. تأمل قوة إرادتها ومضاء عزيمتها. إنها تسبح ضد التيار، ضد أعمق نزعاتها. لقد استعادت السيطرة، وأصبحت قادرة على تحقيق ما أرادت. بالطبع كان الأمر شاقاً، لكن هذا هو جوهر السعادة الحقيقي : إرجاء ما نريد تحقيقه الآن ، كي نفسح المجال لتحقيق ما نريده في نهاية المطاف. هذه السيدة كبحت رغبتها الجامحة في الفوز دائماً، في تبرير موقفها، في إشباع غرورها ، الذي سولته لها نفسها تحت ستار الحكمة والضمير والخيال، لأنها أرادت أن تحقق ما هو أعظم بكثير وما هو أقوى بكثير في حياة أسرتها ، بدلاً من إشباع غرورها في موقف وحيد، تعود بعده إلى سيرتها القديمة.

هذه المنح الأربع - الوعي بالذات، والضمير، والخيال الابتكاري، والإرادة المستقلة توجد في تلك المساحة الفارغة بين ما يحدث لنا ، وبين استجابتنا.

الحيوانات تفتقر لتلك المساحة، فالمؤثر والاستجابة لديهما هما نتاج كلي لغرائزها الفطرية والتدريب، وعلى الرغم من أنها تتمتع بمنح لا نملكها نحن، فهي توظف تلك المنح أساساً للحفاظ على حياتها وللتكاثر.

ولأن هذه المساحة موجودة لدى البشر، فهناك دوماً المزيد والمزيد، وهو ما يعطي الحياة قوتها الدافعة وهو النزعة الطبيعية التي تدفعنا دائماً إلى الأمام، وفي الواقع ، فإن القاعدة الأساسية لكل شيء في الوجود هي "تطور أو مُت".

منذ استنساخ النعجة دوللي في اسكوتلنده، والجدل يثور من وقت إلى آخر حول إمكانية استنساخ البشر، وجدوى ذلك أخلاقياً، وحتى الآن، تنصب كثير من المناقشات في هذا الموضوع على الفرضية التي تقول إن البشر حيوانات متطورة، وإنه لا توجد مساحة فارغة بين المؤثر والاستجابة، وإننا جميعاً نتاج *للطبيعة* (جيناتنا الوراثية) *والتربية* (التدريب، التنشئة، الثقافة، والبيئة القائمة).

لكن هذه الفرضية لا تفسر الإنجازات الرائعة التي حققها غاندي، أو نيلسون مانديلا، أو الأم تيريزا، أو كثير من الآباء والأمهات المذكورة قصصهم في هذا الكتاب، ذلك لأنه في داخل الحمض النووي - في التشكيل الكروموسومي لنواة كل خلية في جسدنا - يكمن احتمال التطور والنمو وتحقيق إنجازات ومساهمات أفضل ، وذلك لتطور واستغلال تلك المنح الإنسانية الفريدة.

الآن، عندما تعلمت هذه السيدة كيف تصنع زر الإيقاف بداخلها، أصبحت إنساناً مبادراً، وأصبحت "إنسان التغيير" في أسرتها، وهكذا تمكنت من وقف انتقال النزعات المكروهة في أسرتها من جيل إلى جيل، وتمكنت من وقف ذلك بنفسها، ووقفه داخل نفسها. إنها تمر بمعاناة، إذا شئت القول، بدرجة تزيل معها الفجوات بين الأجيال، وتلك النزعة المتوارثة، تلك العادة المتأصلة، عادة الاحتفاظ بكفة راجحة ورأى سديد . هذه المرأة نموذج لنار التغيير التي تستعر في عمق الثقافة الأسرية، إنها مثال يحتذي به كل من خاض هذا الصراع الثأري الشائك.

هل تتخيل مدى الخير الذي تفعله هذه السيدة ؟ مدى التغيير الذي حققته ؟ هل تتخيل النموذج الذي تقدمه للآخرين ؟ إنها تحاول ببطء، وبذكاء ، ودون شعور منها، أن تحقق تغييراً جذرياً في ثقافة الأسرة. إنها تخط سطوراً جديدة في كتاب أسرتها. لقد أصبحت عاملاً من عوامل التغيير.

جميعنا لدينا نفس القدرة، ولا شيء أكثر إثارة من ممارسة هذه القدرة، ولا شيء أكثر تشجيعاً وتحفيزاً من الوعي بهذه المنح الأربع ومزجها معاً لتحقيق التغيير الجذري في الحياة الشخصية والأسرية، وطوال الكتاب ، سوف نتعرف على هذه المنح بمزيد من التفاصيل، من خلال دراسة تجارب الأفراد الذين استخدموها.

امتلاكنا لهذه المنح الأربع يعني أنه لا يصح أن يتخيل أحد أنه ضحية، فحتى إذا كنت تنتمي لأسرة مختلة الوظائف أو مهدرة للكرامة، يمكنك أن تختار أن تخلف وراءك ذكرى خالدة من الحب والعطف، وحتى إذا كنت تسعى لأن تكون أكثر عطفاً، أو أكثر صبراً أو أكثر احتراماً من النماذج التي رأيتها في حياتك، فإن استثمار هذه المنح الأربع سوف يغذي بذور تلك الرغبة بداخلك ويجعلها تنمو وتكبر، وتمكنك من أن تكون الشخص الذي تريده، وعضو العائلة الذي تريده حقاً.

منحة إنسانية "خامسة"

عندما راجعت أنا وساندرا حياتنا على مدى السنوات الماضية، توصلنا إلى استنتاج، وهو أن هناك منحة إنسانية خامسة: روح الفكاهة. يمكننا أن نضمها مع المنح الأربع السابقة، لكنها تأتي في المرتبة الثانية من المنح الإنسانية ، لأنها تعد نتيجة لامتزاج هذه المنح الأربع مع بعضها البعض، وتكوين منظور فكاهي يتطلب وعياً بالذات، أي قدرة على اكتشاف السخرية والتناقض في الأمور، وإعادة تحديد المسائل المهمة بالفعل، والفكاهة تعتمد على الخيال المتبع، أي القدرة على ترتيب الأشياء مع بعضها البعض بطريقة جديدة وفكاهية، والفكاهة الحقيقية ـ أيضاً تعتمد على وجود الضمير كي تكون محاولة حقيقية للارتقاء، وليس الوقوع فريسة للاستهزاء بالآخرين والسخرية منهم، كما أن الفكاهة كذلك تتطلب إرادة قوية كي تجعل ذهنك مقبلاً على الدعابة والمرح، بدلاً من الانفعال والعصبية.

وعلى الرغم من أنها تأتي في المرتبة الثانية من المنح الإنسانية، تعتبر روح الفكاهة أمراً بالغ الأهمية إذا ما أردنا تكوين ثقافة أسرية جميلة، وفي الواقع فإنني أريد أن أقول إن العنصر الأساسي الذي حافظ على تماسك أسرتنا وتقارب أفرادها ووحدتهم ولهوهم وجاذبيتهم الشديدة هو الضحك وإلقاء النكات، واكتشاف الوجه المسلي للحياة، واللهو معاً .

أتذكر إحدى المرات عندما كان ابننا ستيفن صغيراً للغاية وتوقفنا لدى بائع الآيس كريم، وجاءت سيدة على عجلة كبيرة من أمرها ، فسبقتنا وجذبت زجاجتي حليب واندفعت نحو الخزنة، وأثناء

اندفاعها اصطدمت الزجاجات ببعضها البعض، ثم تحطمت ، مما أدى إلى تناثر الزجاج واللبن على الأرضية. أطبق الصمت على المكان، وحدقت الأعين بالسيدة التي أصيبت بالخجل والإحراج البالغين، ولم يعرف أحد ماذا يقول ، أو يفعل.

وفجأة قفز الصغير من بين الحضور وقال "اضحكي يا سيدتي! اضحكي!".

وما أن أنهى عبارته حتى انفجر الجميع في الضحك متجاهلين ما حدث، ومن ساعتها، عندما يبالغ أحدنا في رد فعله إزاء موقف تافه لا يحتمل تلك الأهمية نقول له "اضحك!".

بل إننا أحياناً نتندر على المبالغة التي ردود أفعالنا. على سبيل المثال، شاهدنا ذات مرة فيلماً لطرزان، وقررنا أن نتعلم لغة القرود، وأصبحنا عندما نلاحظ أن أحدنا يبدأ في الانفعال، نقوم بمحاكاة القرود، المطلوب هو أن يبدأ شخص واحد ، ثم نتبعه جميعاً. في تلك الحالة نحك جنوبنا (كالقرود) ونصرخ "أو ! أو ! أو ! أو ! أو !" بالنسبة لنا نحن نستخدم هذا الأسلوب ، كي نرسل للشخص المنفعل رسالة مفادها "توقف ! فلم تعد هناك مساحة خالية تفصل بين المؤثر والاستجابة، لقد تحولنا إلى حيوانات".

الضحك هو أعظم علاج للتوتر، فهو يفرز مادة الإندورفين وغيرها من المواد المغيرة للمزاج داخل المخ، ويعطيك شعوراً بالسعادة والراحة من الألم، والدعابة كذلك تجعل العلاقات بين البشر أكثر إنسانية ومساواة. إنها كذلك، بل وأكثر. فروح الدعابة هي تلك التي تستشعرها عندما تقول : "أجل انحرفنا عن المسار؟ وما المشكلة؟". الدعابة هي التي تمكننا من ترتيب الأمور في منظور صحيح ، حتى لا نجهد أنفسنا في توافه الأمور. إنها تجعلنا قادرين على إدراك أن كل الأمور صغيرة لا تحتمل التعقيد، وتحمينا من الإفراط في الجدية والاستمرار في التوتر، والقلق، والإلحاح، والتدقيق، والمبالغة، وفقدان التوزان، والسعي وراء الكمال. إنها تمكننا من تجنب خطر الانغماس الشديد في القيم الأخلاقية لدرجة تعمى أبصارنا عن طبيعتنا البشرية الخطاءة وعن واقع الحياة.

أولئك الذين يضحكون على أخطائهم، وحماقاتهم، والمبالغة في تصرفاتهم يستطيعون العودة إلى المسار الصحيح أسرع من أولئك الذين يشغلون بالهم بالكمال ويقطعون في رحلة تأنيب ضمير مستمرة، وعادة ما تكون روح الدعابة هي البديل الثالث لرحلة تأنيب الضمير، والسعي وراء الكمال، والعيش بأسلوب "أي شيء يصلح".

ولكن، وكما هو الحال في أي أمر من الأمور، فإنه إذا زاد الشيء عن الحد انقلب إلى الضد، فالإفراط في الدعابة قد يؤدي إلى تكوين عادة السخرية والاستهزاء بكل ما هو جدي ومهم.

الدعابة الحقيقية لا تعنى الاستخفاف بعظائم الأمور، إنها تعنى خفة الظل، وهذه الصفة هى أحد أهم مكونات الثقافة الأسرية الجميلة.فالوجود بحضرة أشخاص سعداء، مبتهجين يتسمون بالحيوية ويملكون نوادر جميلة وروح دعابة طيبة سبب مهم يجعل الناس راغبين فى التعايش مع بعضهم البعض. إنها مفتاح المبادرة ، لأنها تجعلك إيجابياً فى الاستجابة لتقلبات الحياة والتعامل معها بأسلوب راق غير انفعالى.

الحب سلوك

فى إحدى حلقات النقاش التى تحدثت فيها عن مفهوم المبادرة، جاءنى رجل وقال لى "ستيفن، يعجبنى ما تقول، لكن لا يوجد موقف يتشابه مع آخر. تأمل زواجى مثلاً، إننى فى غاية القلق. لم أعد أنا وزوجتى نحس بنفس المشاعر التى كانت فى أول الزواج. أعتقد أننى لم أعد أحب زوجتى، ولا هى أيضاً، فماذا عساى أن أفعل؟"

"لم تعد هناك مشاعر ؟" سألته.

"هذا صحيح، ولدينا أطفال يشغلنا مستقبلهم، فماذا تقترح ؟"

"أحب زوجتك". أجبته:

"لكننى أخبرتك بأنه لم تعد هناك مشاعر فى علاقتنا".

"أحب زوجتك" . كررت على مسامعه نفس العبارة.

"أنت لا تفهم، مشاعر الحب ليست موجودة".

"إذن أحب زوجتك. إذا لم تكن مشاعر الحب موجودة، فهذا مبرر كاف لأن تحب زوجتك".

"ولكن كيف تحب وأنت لا تحب ؟"

"يا صديقى، إن الحب سلوك. حب المشاعر هو ثمرة لحب السلوك. إذن أحب زوجتك. أخلص لها، أنصت لحديثها، اصبر عليها، قدرها، صدقها. هل أنت راغب فى ذلك؟"

لقد جعلتنا أفلام هوليوود نصدق أن الحب مشاعر ، وأن العلاقات الإنسانية سهل التخلص منها، وأن الزواج والأسرة هما مسألة مزاج أو توافق لا التزام أو استقامة. هذه المفاهيم تشوه الواقع بدرجة كبيرة.

لسنا مجبرين على الحب، نحن نختار الحب

فإذا عدنا إلى مثال رحلة الطيران، فإن هذه المفاهيم هي التشويش الذي سيؤثر على استقبال الطائرة للرسائل اللاسلكية من برج التحكم، وهذه المفاهيم هي ما يدفع بكثير من الناس خارج المسار.

انظر حولك، تأمل عائلتك. أي شخص مرّ بتجربة طلاق أو انفصال عن شريك حياته، أو ابنه، أو والده، أو عانى من انهيار أية علاقة من أي نوع.

ستجد أنه يعاني في أعماق نفسه من شعور جارف بالألم الذي يصعب إزالته بمرور الأيام. هناك آثار نفسية أخرى تبقى ما بقي الزمن، ولا تعرضها لنا أفلام هوليوود. انهيار العلاقة قد يبدو أمراً سهلاً في المدى القريب، لكن استعادته فيما بعد سيكون أمراً بالغ الصعوبة ، خاصة في وجود أطفال.

كما قال إم. سكوت بيك :-

إن الرغبة في الحب ليست هي الحب ... الحب سلوك إرادي - أو بالأصح نية وتصرف، والإرادة تعني الاختيار. نحن لسنا مجبرين على الحب، ونحن نختاره. لا يهم مقدار الحب. ما يهم هو أننا إذا لم نحب، فذلك يعني أننا اخترنا ألا نحب، وهو يعني أننا لا نحب على الرغم من حسن نوايانا. ومن ناحية أخرى، فإنه كلما بذلنا أقصى ما في وسعنا للارتقاء بأرواحنا، فإن ذلك لا يحدث إلا لأننا اخترنا أن نفعل ذلك، وفي تلك الحالة نكون قد اخترنا أن نحب.

أعرف صديقاً يستخدم المنح الإنسانية الأربع التي أشرنا إليها ، كي يتخير موقفاً مؤثراً كل يوم يجعله يمسك بزمام المبادرة. عندما يعود إلى منزله كل يوم، يجلس في سيارته في الممر ويضغط زر الإيقاف بداخله. يتوقف كل شيء حوله للحظات يتأمل فيها أحوال أسرته، ويفكر فيما يفعله كل فرد من أفرادها داخل جدران هذا المنزل، ثم يحدث نفسه قائلاً: "إن أسرتي هي أمتع وأبهج وأهم شيء في حياتي. سوف أدخل إلى بيتي وأشعر أسرتي بحبي لها".

وعندما يدخل من الباب، لا يفكر في البحث عن الأخطاء، أو توجيه النقد لأحد، أو الذهاب لغرفته للاسترخاء وتلبية احتياجاته هو، بل قد يصيح عالياً "لقد وصلت ! حاولوا التوقف عن الهجوم على لاحتضاني وتقبيلي". ثم يبدأ في التجول في أنحاء المنزل والتعامل بشكل إيجابي مع كل أفراد الأسرة، فيقبل زوجته مثلاً، ويتدحرج على الأرض مع الأولاد، أو يفعل أي شيء من شأنه أن يضفي جواً من البهجة والسعادة على البيت، سواء تمثل ذلك في وضع القمامة خارج المنزل، أو مساعدة أي شخص في مشروع ما، أو مجرد الإنصات لحديث أحدهم، وعندما يفعل ذلك، يتسامى على همومه وعلى عثراته ومشكلاته التي تواجهه في العمل، وطبيعته الميالة للبحث عن الخطأ وخيبة الأمل ، مما قد ينتظره لدى عودته إلى المنزل. لقد أصبح طاقة إيجابية خلاقة واعية تعمل في ثقافة الأسرة.

فكـر فـي المبادرة الـتى اختار هذا الرجل القيام بها، وتأمل تأثيرها على أسرته. فكر في العلاقات الإنسـانية التي يبنيها الرجل في محيط أسرته، وتأثيرها على كل جانب من جوانب حياته الأسرية في السنوات القادمة، بل وفي الأجيال القادمة !

الزواج الناجح والأسرة الناجحة يتطلبان كثيراً من الكد والعمل، فالأمر لا يأتي مصادفة، إنه يأتي بالعرق والجهد والتضحية، إنـه إنجـاز يتطلـب أن تعـرف أن عـبارة "فـي السراء والضراء، في المرض والصحة، سنبقى معاً إلى الأبد" ليست مجرد كلمات خاوية، إنها سلوك؛ الحب سلوك.

تنمية المنح الإنسانية الأربع

المنح الـتي تحدثـنا عـنها يشـترك فـيها معظم الناس، باسـتثناء أولئك الذين يعانون درجة الإعاقة العقلية التي تمنعهم من الوعي بذاتهم. المشكلة هي أن تنمية هذه المنح تتطلب جهداً واعياً.

والأمـر يشـبه تنمـية العضـلات. إذا كنـت جربـت تنمية عضـلاتك، فأنت بالتأكيد تعرف أن الأمر يتـلخص فـي الضـغط عـلى النسـيج العضـلي حتى يتمزق، ثم تأتي الطبيعة وتعالج هذا التمزق من خلال تقويـة النسـيج المتهتك وجعله أكثر صلابة مما كان في خلال ٤٨ سـاعة فقط، وبالتأكيد أنت تعرف أيضاً أهمـية تمـرين العضـلات الضـعيفة، بـدلاً مـن أن تسـلك الطريق السـهل، وتواظب على تمرين العضلات القوية بالفعل.

ولأنـني أعـاني من آلام الظهر والركبة، فقد اضطررت لممارسـة تمرين يحرك عضلات - بل مجموعة عضـلية كاملـة، لم تكـن لتـتحرك إلا بهـذا الـتمرين، وأدركت الآن أن تنمية هذه العضلات أمر ضروري للوصـول إلى مسـتوى مـتوازن ومـتكامل مـن الصـحة واللياقة، في طريقة الجلوس، وفي نشاطات مهارية متعددة، بـل وأحـياناً فـي مجـرد المشـي. على سـبيل المثال، عندما كنت أحاول علاج إصابات ركبتي، كنـت كـثيراً مـا أركز على تمرين العضلة الرباعية في مقدمة الفخذ، وأهمل في المقابل تمرين أوتار باطن الركبة، وبالتالي أثر ذلك على شفاء ركبتي وظهري بصورة متوازنة .

وهكـذا هـو الحال في الحياة، فنحن عادة ما نميل إلى استغلال نقاط القوة بنا، وترك نقاط الضعف دون عـلاج أو مـداواة. قد لا يمثل هذا الأمر مشكلة إذا استطعنا تهميش نقاط الضعف هذه والاستفادة من نقـاط القـوة لـدى الآخرين، لكنه غالباً ما يمثل مشكلة، لأن الاسـتفادة الكلية لطاقاتنا تتطلب منا التغلب على نقاط ضعفنا.

وهكذا هو الحال مع تلك المنح الإنسانية، فبينما تمضى بنا الحياة ونحن نتعامل مع ظروف خارجية، ومع أناس آخرين، ومع طبيعتنا الشخصية، تظهر أمامنا فرص كثيرة لمواجهة نقاط ضعفنا مباشرة. يمكننا أن نتجاهلها، أو يمكننا مجابهتها، والانطلاق إلى آفاق جديدة من القوى والكفاءة.

فكر فى طريقة لتنمية تلك الصفات الأربع بداخلك بينما تقرأ هذا الاستبيان :

إرشادات : ضع دائرة حول الرقم الذي يمثل أقرب توصيف لسلوكك ومواقفك المعتادة إزاء الأسئلة الموجودة على اليمين.

(صفر = مطلقاً ٢ = أحياناً ٤ = دائماً)

الوعى بالذات:

	N S A
١- هل لدى القدرة على الانفصال من أفكارى ومشاعرى ودراستها وتغييرها.	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٢- هل لدى الوعى بطريقة تفكيرى، وتأثيرها على سلوكياتى وتصرفاتى، والنتائج التى أحصل عليها فى حياتى؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٣- هل لدى الوعى بوجود اختلاف بين حقيقتى العضوية، والأسرية، والنفسية والاجتماعية، وبين خواطري الدفينة	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٤- عندما ترد إلىّ استجابة الآخرين - إذ أفعل شيئًا ما أتحدى به الطريقة التى أرى بها نفسى - هل تكون لدى القدرة على تقييم تلك النظرة فى ضوء معرفتى بذاتى، وتعلم أى شىء منها؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4

الضمير:

	N S A
١- هل أشعر أحياناً بشىء يدفعنى لأن أفعل ما أنا بصدد فعله، أو يخبرنى بالتوقف عن ذلك؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٢- هل أحس بفارق بين "الضمير الاجتماعى" - القيم التى يلزمنى بها المجتمع - ومبادئى انا شخصياً؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٣- هل أشعر فى قرارة نفسى بمصداقية تلك المبادئ العامة مثل الاستقامة والثقة؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4
٤- هل هناك نمط فى التجربة الإنسانية أكبر من المجتمع الذى أعيش فيه يؤكد مصداقية تلك المبادئ؟	X—X—X—X—X 0 1 2 3 4

الخيال:

١- هل أفكر للمستقبل؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٢- هل أتخيل حياتى إلى أبعد من اللحظة الراهنة؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٣- هل أستعين بهذا الخيال لتأكيد وتحقيق أهدافي؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٤- هل أبحث عن طرق جديدة مبتكرة لعلاج المشكال فى المواقف المختلفة، وأقدر وجهات نظر الآخرين المختلفة معى؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

الإرادة المستقلة:

١- هل لدى القدرة على قطع الوعود والوفاء بها ، سواء أمام نفسى أو الآخرين؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٢- هل لدى القدرة على التصرف بدافع من مبادئى، حتى وإن يكن ذلك يعنى السباحة ضد التيار. N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٣- هل طوّرت لدى القدرة على تخطيط وتحقيق أهداف ذات جدوى فى حياتى؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

٤- هل يمكن أن اتحمل تقلب أمزجتى للوفاء بالتزاماتى؟ N S A X–X–X–X–X 0 1 2 3 4

الآن، اجمع الأرقام التى حصلت عليها لكل منحة على حدة. استعن بالمفتاح التالث:

صفر - ٧ منحة غير نشيطة

٨ - ١٢ منحة نشيطة

١٣ - ١٦ منحة متطورة للغاية

جربت هذا الاستبيان مع آلاف الاشخاص فى مواقف مختلفة، وكانت الملاحظة العامة هى أن أكبر المنح إهمالاً هى الوعى بالذات. ربما تكون سمعت بعبارة "فكرْ خارج الصندوق" والتى تعنى أن تخرج من الإطار المألوف للتفكير، والإطار المعتاد للمعتقدات والتصورات التى نعمل من خلالها. هذه

العبارة هي تعبير عن الوعي بالذات، وما لم تطور هذه المنحة، فإن استقلالك للمنح الثلاث الأخرى سيجعلك تفكر "داخل الصندوق" أي في الإطار المحدود لتجربتك الشخصية، طريقة تفكيرك ومعتقداتك الذاتية.

يمكننا القول إن رفع كفاءة المنح الإنسانية الأربع يكمن في الوعي بالذات، لأنك عندما تكون قادراً على التفكير "خارج الصندوق"، أي أن تختبر معتقداتك وطريقة تفكيرك، أن تفصل نفسك عن عقلك وتدرسه، أن تفكر في خواطرك، في مشاعرك، في مزاجك، سوف يتكون لديك الأساس اللازم لاستخدام الخيال والضمير والإرادة المستقلة بأساليب جديدة، وهكذا ستتعدى حدود نفسك، وحدود خلفيتك الذاتية، وتاريخك، وهمومك الدنيوية.

هذه القدرة على تجاوز الحدود تعد ضرورة ملحة لحياة كل منا، حيث تطلق العنان إمكانية التطور والنمو بداخلنا، وهي ضرورة أيضاً لعلاقاتنا مع الآخرين وفي بنائنا لثقافة أسرية جميلة، وكلما زاد شعور الأسرة بالوعي بالذات، زادت قدرتها على تأمل حالها وتحسينه، وتحقيق التغيير المطلوب، واختيار أهداف غير نمطية، وتحديد الخطط اللازمة لتحقيق تلك الأهداف خارج عقليتنا الاجتماعية وأنماطنا السلوكية الثابتة.

المثل اليوناني المعروف "اعرف ذاتك" يستمد أهميته العظمى من حقيقة أنه يعكس ضرورة أن يكون الوعي بالذات خطوة أساسية للوعي بأي معارف أخرى، إذا لم نضع أنفسنا في الاعتبار، سيكون كل شيء نفعله في الوجود هو مجرد إسقاط لذاتنا ومشاعرنا على الحياة وعلى البشر من حولنا، وفي هذه الحالة سنحكم على أنفسنا من خلال دوافعنا، وعلى الآخرين من خلال سلوكهم، وإلى أن نعرف ذاتنا ونعيها تماماً، وندرك أنها ذات منفصلة عن بقية البشر والبيئة من حولنا ـ إلى أن نعرف كيف ننفصل عن ذاتنا ، كي نراقب أفكارها ورغباتها ـ فلن يكون لدينا الأساس الذي يمكننا من احترام الآخرين، ناهيك عن تحقيق أي تغيير من أي نوع بداخلنا.

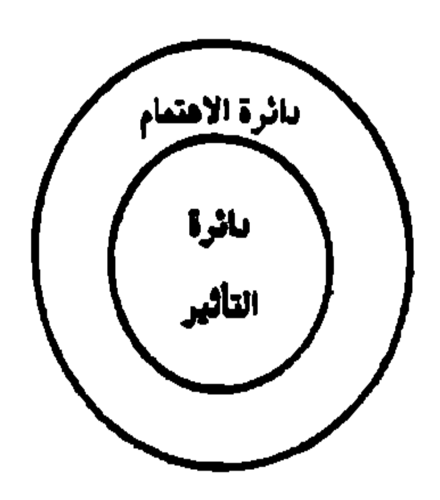
والمبادرة يلزمها تنمية هذه المنح الأربع، ولا يمكنك أن تغفل إحداها، لأن السر يكمن في الانسجام بينها مجتمعة. هتلر مثلاً كان يتمتع إلى درجة هائلة بالمنح الثلاث ، وهي الوعي بالذات، والخيال، وقوة الإرادة، غير أنه كان معدوم الضمير، ولم يجلب له ذلك سوى الخراب، كما أنه غير مجرى العالم في عدة صور مأساوية، وهناك آخرون يتمتعون بضمير حي يقظ، لكنهم يفتقرون إلى الخيال وإلى الرؤية. حسناً إنهم بارعون. لكن بارعون في ماذا ؟ إلام يهدفون ؟ وآخرون لديهم الرؤية لكن تنقصهم قوة الإرادة، تراهم يكررون ما يفعلون دون أن يكون لديهم هدف واضح يطمحون إلى تحقيقه في نهاية الأمر.

وهكذا هو الحال في الأسرة ، الوعي الجماعي بهذه النح الأربع ، والعلاقة بينها، كما هي العلاقة بين أفراد الأسرة، هو ما يمكن الأسرة من الارتقاء إلى مستويات أعلى فأعلى من الإنجاز داخل الفرد، وداخل ثقافة الأسرة باكملها، وذلك حتى يتحقق وعي كبير بالذات وبالأسرة، وكي يتهذب ضمير الفرد والجماعة ، وكي تنمو القدرات الخيالية نحو رؤية واحدة سديدة، وكي تقوى الإرادة الشخصية والاجتماعية، ويستخدمها الأفراد بأى أسلوب يضمن القيام بالرسالة، وتحقيق الرؤية، وزيادة الأهمية.

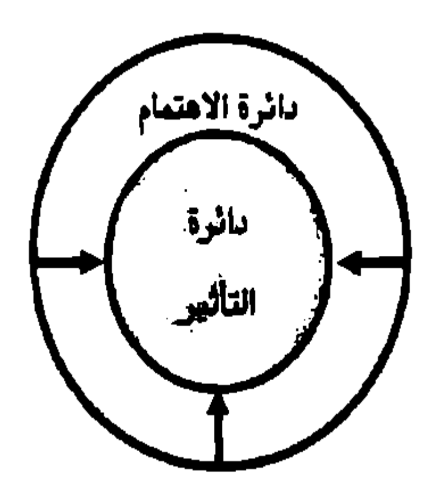
دائرة التأثير ودائرة الاهتمام

يكمن جوهر المبادرة واستثمار هذه المنح الأربع فى قدرتنا على تحمل المسؤولية والمسارعة إلى مواجهة الأمور التى يمكننا إصلاحها، وهذه الحقيقة تتلخص فى قول القديس فرانسيس فى دعائه المعروف دعاء السكينة" عندما قال "رب امنحنى سكينة النفس كى أرضى بما لم أقو على تغييره، والشجاعة كى أغير ما أقوى على تغييره، والحكمة كى أعرف الفرق بينهما".

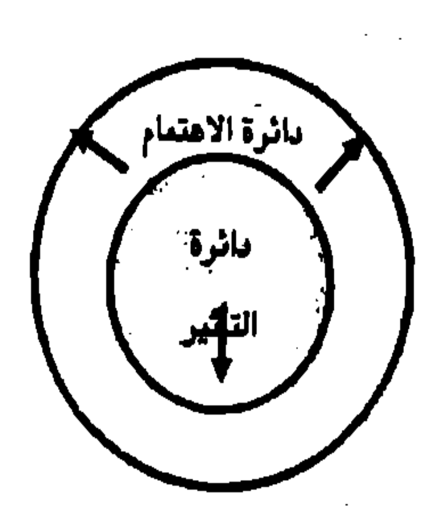
كى نستوضح هذا الفرق، فمن الأفضل ان نفسر حياتنا على أساس ما أسميه بدائرة التأثير ودائرة الاهتمام. دائرة الاهتمام هذه دائرة كبيرة تضم بداخلها كل أمورك التى تهتم بها فى حياتك، أما دائرة التأثير ، فهي دائرة أصغر بداخل دائرة الاهتمام، وهى تضم بداخلها أمورك التى تستطيع التأثير عليها.



ولأننا عادة نميل إلى التركيز على دائرة الاهتمام، فإن دائرة التأثير الداخلية توشك على الاضمحلال، والطبيعة التى تتسم بها الطاقة التى نوجهها للتركيز على دائرة الاهتمام هى طبيعة سلبية، وإذا ما جمعنا بين هذه الطاقة السلبية وإهمالنا لدائرة التأثير، فإن تلك الأخيرة تأخذ فى الاضمحلال تدريجياً.



لكن أصحاب المبادرة يركزون اهتمامهم على دائرة التأثير، ولهذا فإن الدائرة يتسع حجمها.



فكر في القصة التالية لرجل قرر العمل في دائرة التأثير :

بينما كنت أنتقل من سنوات المراهقة إلى مرحلة النضوج، لاحظت أن انتقادات أمي وأبي لبعضهما البعض قد زادت بشكل ملحوظ وكثرت الخلافات وانسابت الدموع بغزارة. كانا يجرحان بعضهما البعض بالكلام المقصود، وكانا يتظاهران كثيراً بأن "كل شيء على ما يرام" لكن بمرور الوقت زادت الخلافات، وأصبح الجرح أكثر عمقاً.

عندما بلغت الحادية والعشرين، انفصل أبي وأمي أخيراً. أتذكر ساعتها أنني غمرني شعور جارف بالمسؤولية والواجب بأن "أصلح" ما فسد، وأظن أن هذا شعور طبيعي لأي ابن يحب والديه، ويريد أن يفعل كل ما بوسعه.

كنت أذهب لأبي وأقول له :"لم لا تذهب لأمي وتقول لها أنا آسف، لقد جرحتك كثيراً. لكن أرجوك سامحيني. دعينا نحاول معاً، وأنا ملتزم بما أقول". فيرد عليّ "لا أستطيع. لن أحمل نفسي على أن تفعل شيئاً ، ثم أطفيء الحماس بها مجدداً".

ثم أذهب إلى أمي وأقول لها :"انظرى لذكرياتك مع أبى، ألا تستحق منك المحاولة؟" فترد عليّ "لا أستطيع"، لا أستطيع أن أتعامل مع هذا الرجل".

كانت مشاعر التعاسة والألم والغضب العارم تملأ الجانبين. وبذل أبى وأمى كلٌ على حدة جهداً خارقاً ، كى يقنعونا بأن رأى أحدهما هو السديد، والآخر هو الخطأ.

وعندما أدركت فى نهاية المطاف أنهما على وشك الطلاق، لم أستطع أن أصدق. شعرت بالفراغ والحزن بداخلى. كنت أكتفى بالبكاء، فقد ضاعت من حياتى أكثر الحقائق ثباتاً، وشغلت بالتركيز على نفسى. لماذا أنا ؟ لماذا لا أفعل شيئاً يمنع ما يحدث ؟

كان لدى صديق عزيز قال لي فى النهاية :" أتعرف ماذا تحتاج ؟ أنت تحتاج للكف عن الأسى على نفسك. انظر لنفسك. هذه ليست مشكلتك، صحيح أنك مرتبط بها، لكنها ليست مشكلتك، إنها مشكلة أبويك. ينبغى أن تكف عن الرثاء لحالك، وأن تفكر فى طريقة تساعدهما بها، وتظهر لهما حبك؛ لأنهما بحاجة لك الآن أكثر من أى وقت مضى.

بعدما قال صديقى ما قال، شعرت وكأن شيئاً حدث بداخلى. أدركت فجأة أننى لست الضحية، وجاءنى صوت بداخلى يقول "إن أعظم واجب ينتظرك كابن هو أن تحب كلا والديك بنفس القدر، وترسم طريقك. أنت بحاجة لأن تختار أسلوب الاستجابة لما حدث".

كانت تلك أصعب لحظة فى حياتى. لحظة الاختيار. لحظة أن أدركت أننى لست الضحية، وأننى لابد وأن أفعل شيئاً.

وهكذا اخترت أن أركز على والدىّ وأن أحبهما بنفس القدر، ولا أتحيز لأحدهما دون الآخر. لم يعجبهما الأمر، واتهمانى بالحيادية، واللامبالاة، والعجز عن اتخاذ موقف، لكن بمرور الوقت، بدأت فى كسب احترامهما.

عندما أخذت أفكر فى حياتى، بدا وكأننى أستطيع الانفصال عن ذاتى وعن تجربتى الأسرية وعن زواج والدى ، كى أتعلم شيئاً. فى يوم من الأيام سأتزوج وتكون لدى أسرة، ولهذا سألت نفسى "ماذا تعنى لك هذه التجربة يابرنيت ؟ ماذا تعلمت منها ؟ ما هو الزواج الذى تريده ؟ ما هى السلبيات التى تشترك فيها مع والديك وتريد القضاء عليها ؟

قررت أن ما أريده هو زواج قوى سليم يحمل بذور نموه واستمراريته. وأدركت فى تلك اللحظة أن الإنسان إذا استطاع أن تكون لديه قوة الإرادة هذه، فسوف يكون قادراً على تجرع الألام فى الأوقات الصعبة - وسيتراجع عن التفوه بما يؤذى مشاعر الآخرين، ويعتذر، ويحاول مرة أخرى، لأنه فى هذه الحالة يصون شيئاً أهم بكثير من انفعال الموقف.

وقررت أيضاً أن أتذكر دوماً أن أكون "إنساناً" أولاً وقبل كل شيء، وألا أفكر فى أن تكون حجتى هى الفائزة أو رأيى هو المفروض. الانتصار الصغير الذى تحققه من فرض رأيك فى أى خلاف لن يجلب لك سوى مزيد من الابتعاد، الذى سيحرمك بدوره من علاقة زواج تحقق لك الرضا العميق عن الذات. وأعتبر هذا الاكتشاف أهم شيء تعلمته فى حياتى، وهكذا قررت أننى عندما أختلف مع زوجتى وأفعل شيئاً أخرق يضع حاجزاً بيننا (هو الأمر الذى أدركت أننى أفعله وبصورة منتظمة حتى تلك اللحظة) فلن أتعايش مع الموقف أو أتركه يتفاقم، بل سأعتذر. دائماً سأقول "أنا أسف"، وأعود مجدداً ؛ كى أؤكد لها حبى ووفائى لعهدى معها وأعالج الموقف. قررت أن أبذل كل ما فى وسعى - لا لكى أحظى بأكبر قدر من الكمال. فهذا أمر مُحال ؛ ولكن كى أواظب على المحاولة والعلاج.

ولم يكن الأمر سهلاً. فكلما تعقدت الأمور، طال الوقت، لكننى على اقتناع تام بأنه لولا تجربة طلاق والدى المريرة. لما تكونت لدى تلك الأولوية التى قررت أن تكون لي.

فكر فى تجربة هذا الرجل، فهو يتحدث عن شخصين هما أحب الناس إلى قلبه، ومنهما استمد هويته واستقراره طوال السنين. لقد شاهد زواجهما ينهار أمام عينيه. شعر بالخيانة، وتعرض أمنه واستقراره للخطر. اهتزت نظريته ومشاعره إزاء الزواج. لقد شعر بألم عميق، وقال فيما بعد إن تلك المرحلة فى حياته كانت أكثر الأمور صعوبة وتحدياً.

من خلال مساعدة صديقه، تمكن برنيت من إدراك أنه يضع زواج والديه فى دائرة اهتمامه ؛ لا دائرة تأثيره، ولهذا قرر أن يكون مبادراً. أدرك أنه لن يستطيع إصلاح الزواج، لكن فى يده أن يفعل أشياء أخرى. هذه الأشياء الأخرى دلته إليها بوصلته الداخلية، وهكذا بدأ فى التركيز على دائرة تأثيره. بدأ فى الاهتمام بكلا والديه ومساندتهما - حتى فى أصعب الظروف، وحتى عندما كان رد فعلهما سلبياً. لقد اكتسب الشجاعة للعمل، انطلاقاً من مبادئه، بدلاً من الاندفاع وراء انفعالات والديه.

ثم بدأ يفكر في مستقبله، وفي زواجه. بدأ في اكتشاف المبادئ والمفاهيم التي يحتاجها في زواجه، ونتيجة لذلك، استطاع أن يبدأ زواجه واضعاً تلك الرؤية في رأسه، ومكنته هذه الرؤية من التغلب على التحديات المؤدية لذلك. لقد منحته القدرة على الاعتذار واستمرار المحاولة.

هل تستطيع أن ترى الفرق الذى نتج عن التحول إلى دائرة التأثير ؟

تأمل مثالاً آخر. أعرف أبوين قررا أن سلوك ابنتهما قد تدهور إلى درجة أصبح معها بقاؤها في المنزل يشكل تهديداً للأسرة. وأصر الأب في إحدى الليالي أن يخبر ابنته بهذا القرار، وأن عليها أن تتصرف بالطريقة المناسبة، وإما أن تترك المنزل في اليوم التالي، وأثناء انتظار عودتها، جلس الأب وقرر أن يتناول بطاقة فارغة ويكتب فيها قائمة بالتغييرات المطلوب من الابنة القيام بها ؛ كي تبقى في المنزل، وعندما انتهى من كتابة القائمة، شعر بأن من مروا بموقف مشابه هم فقط من يستطيعون معرفة هذه التغييرات.

لكن، وفي هذه الحالة الشعورية المؤلمة، وبينما هو رابض ينتظر ابنته، قلب البطاقة، وكان ظهرها خالياً من الكتابة، فقرر أن يكتب قائمة بالتعديلات التي سيجريها في سلوكه وسلوك الأسرة إذا وافقت على القيام بالتغييرات المطلوب منها، وانهمرت دموعه وهو يكتب القائمة التي اتضح له أنها طويلة، بل وأطول من قائمتها هي، وبتلك الروح استقبل ابنته بهدوء عند عودتها وأخذا يتحدثان حديثاً طويلاً جدياً، وبدأ الأب فيه بالجانب الذى يخصه من البطاقة. وكان اختياره البدء بهذا الجانب من البطاقة هو ما حقق كل الفرق "من الداخل إلى الخارج".

تأمل كلمة "مسؤول" فهي تحمل معنى مساءلة شخص وقدرته على الرد على تلك المساءلة. إنها تعني اختيار الرد ، وهذا هو جوهر المبادرة، وهو شيء لا يصعب أن نحققه في حياتنا، وأفضل ما في الموضوع هو أنك عندما تركز على دائرة تأثيرك وتجعلها تتسع في الحجم، تصبح نموذجاً يحتذيه الآخرون، ساعتها سيبدأ كل واحد منهم في التركيز على دائرته الداخلية أيضاً. قد يصادفك من ينفعلون بدافع من ثورتهم أو غضبهم، لكن مثابرتك وإخلاصك سيجعلانك نموذجاً يحتذيه الجميع، حتى هؤلاء، وسوف يمسكون بزمام المبادرة ويكونون مصدراً "للمسؤولية" في ثقافتهم الأسرية.

أنصت للغتك

من بين الطرق التى تستطيع بها أن تعرف إذا كنت تركز على دائرة اهتمامك أم دائرة تأثيرك أن تصنت إلى لغتك. إذا كنت تركز على دائرة الاهتمام، فستكون لغتك مليئة بعبارات اللوم، والاتهام والانفعال. مثلاً :-

"لا أصدق ما يفعله هؤلاء الأطفال! إنهم يقودوننى للجنون!"

"زوجتى لا أحظى لديها بأى نوع من التقدير!"

"لماذا اضطر أبى لأن يكون مدخناً؟"

أما إذا كنت تركز على دائرة التأثير، فسيتغلب على لغتك طابع المبادرة، وسوف تعكس تركيزك على الأمور التى تريد إصلاحها مثلاً :-

"سوف أعمل على وضع قواعد فى الأسرة تمكن الأطفال من معرفة عواقب تصرفاتهم، وسوف أبحث عن طريق لمكافأة وتعزيز التصرف الإيجابى".

"أستطيع أن أكون مراعياً لمشاعر وحقوق الآخرين. أستطيع أن أبتكر نموذجاً لعلاقة الحب التى أريدها فى زواجى"؟

"أستطيع أن أعرف الأسباب التى دفعت أبى للتدخين. أستطيع أن أفهمه، أن أحبه، وأن أسامحه. أستطيع أن أختار طريقاً آخر لنفسى، وأن أعلم أسرتى وأؤثر فيها ، كى لا يكون التدخين جزءاً من حياتنا".

كى تستوضح مستوى المبادرة أو رد الفعل لديك، يمكنك أن تجرى الاختبار البسيط وتستطيع أن تطلب مشاركة زوجتك أو أى شخص آخر ، لتستعين بآرائهما .

١- حدد مشكلة تعانى منها أسرتك.

٢- صف المشكلة لشخص أخر (أو اكتب وصفك على ورقة) مستخدماً لغة رد الفعل. ركز على دائرة اهتمامك. اجتهد فى إقناع الطرف الآخر بأن هذه المشكلة ليست خطأك.

٣- صف نفس المشكلة مستخدماً لغة المبادرة، ركز على دائرة تأثيرك. تحدث عما تستطيع أن يحقق اختلافاً فعلياً فى هذا الموقف.

٤- فكر فى الفرق بين الوصفين، أيهما أقرب إلى أسلوبك المعتاد فى الحديث عن مشاكل أسرتك؟

إذا اكتشفت أنك تستخدم لغة رد الفعل، تستطيع أن تتخذ خطوات فعلية لا ستبدالها بلغة المبادرة. إجبار نفسك على استخدام هذه اللغة سيجعلك تتنبه لعاداتك السلوكية ، وتبدأ فى التغيير.

تعليم المسؤولية عن اللغة قد يكون وسيلة أخرى نساعد بها حتى الأطفال على تعلم العادة الأولى.

تقول كولين (ابنتنا):-

حاولت مؤخرًا أن أعلم ابنتنا ذات الثلاث سنوات كيف تكون مسؤولة عن لغتها، فقلت لها "فى أسرتى، لا نستخدم كلمات مثل أكره، أو أغلق فمك، او ننعت الناس بالغباء. لابد أن تكونى حذرة فى حديثك مع الآخرين ، لابد أن تتعلمى المسؤولية" وبين فترة واخرى، أعود فأقول لها "لا تنعتى الآخرين بالسباب يا إريكا، حاولى أن تكونى مسؤولة عن أقوالك وأفعالك".

وفى يوم من الأيام صدرت منى هذه الملاحظة وأنا أشاهد التلفزيون: " يا إلهى! إننى أكره هذا الفيلم!" وعلى الفور أجابتنى إريكا "أمى لا تقولى أنا أكره، فأنت مسؤولة".

لقد أصبحت إريكا مثل الجيستابو فى الأسرة، وأصبحنا جميعًا نتوخى الحذر فى لغتنا أمامها.

افتح حسابًا فى بنك العواطف

أحد أفضل الوسائل العملية المفيدة لتطبيق فكرة المبادرة ومنهج التركيز على دائرة التأثير من الداخل إلى الخارج هو استخدام الحساب فى بنك العواطف كنموذج للتشبيه.



حساب بنك العواطف هذا يمثل نوعية علاقتك بالآخرين، ويشبه هذا الحساب حساب البنك المعروف فى أنك تستطيع أن تودع فيه، من خلال المبادرة إلى فعل كل ما يضمن بناء الثقة فى علاقاتك بالآخرين، أو "تسحب" منه من خلال الاستجابة أو الرد على ما يحدث بأسلوب لا يخدم الثقة فى علاقاتك مع الآخرين.

وفي أي وقت، سيكشف "ميزان الثقة" في حسابك مدى قدرتك على التفاعل على الآخرين ومواجهة المشاكل معهم.

إذا كان حسابك العاطفي مع أحد أفراد الأسرة عالياً، فذلك يعني أن درجة الثقة في علاقتكما كبيرة أيضاً، وأن التفاعل بينكما حر ومفتوح ، بل إذا حدث خطأ في علاقتكما من جانبك، فسوف يعوض حسابك العاطفي هذه الزلة.

لكن لو أن هناك عجزاً في ميزان حسابك العاطفي، أو أن "مسحوباتك" قد زادت عليك، فذلك يعني أنه لا توجد ثقة، وبالتالي لا يوجد تفاعل صادق، والأمر يشبه السير في حقل ألغام. دائماً تتوخى الحذر في خطواتك، وتقيس كل كلمة، وقد يسيئ الآخرون فهم نواياك الحسنة.

تستطيع أن تختار الإيداع بدلاً من السحب مهما كان الموقف، هناك دوماً ما تفعله حتى تجعل العلاقات أفضل.

هل تذكر قصة صديقي الذي "عاد إليه ابنه مرة أخرى ؟". يمكننا القول إن العلاقة بين هذا الأب وابنه عانت من سحب زائد في الرصيد يقدر بـ ١٠٠ دولار، أو ٢٠٠ دولار، أو حتى ١٠٠٠٠ دولار. لم تكن هناك ثقة، ولا تفاعل حقيقي، ولا قدرة على العمل معاً من أجل مواجهة المشاكل، وكلما ضغط الأب على ابنه، تحول الموقف من سيئ إلى أسوأ، لكن صديقي بادر إلى شيء شكّل فارقاً فعلياً، فقد تبنى منهج التعامل مع الموضوع "من الداخل - إلى الخارج" وأصبح عاملاً من عوامل التغيير. توقف عن الرد على تصرفات ابنه، وأضاف الكثير إلى رصيد ابنه. وفجأة شعر الابن بقيمته، شعر بالثبات، شعر وبالتقدير، وبأنه إنسان.

من بين كبرى المشكلات التي تعاني منها بعض الثقافات الأسرية نزوع الأفراد تلقائياً إلى السحب بدلاً من الإيداع. تأمل في الصفحة التالية ما يقترحه صديقي الدكتور جلين سي. جريفين كنظام يومي يتبعه أي مراهق.

ما الأثر الذي سيتركه مثل هذا النوع من التفاعل الذي يتم يوماً بعد يوم على ميزان حساب بنك العواطف ؟

تذكر أن الحب سلوك، ومن بين المنافع العظمى لمنهج المبادرة أنك تستطيع أن تختار الإيداع بدلاً من السحب، ومهما كان الموقف، هناك دوماً ما تفعله ؛ كي تجعل العلاقات أفضل.

يوم من أيام التعامل مع مراهق

٦:٥٥ صباحاً استيقظ وإلا تأخرت ثانية.

٧:١٤ صباحاً لابد أن تتناول إفطارك.

٧:١٦ صباحاً ملابسك هذه تشبه ملابس أولئك الصبية المتهورين على الفيديو، ارتد ملابس محترمة.

٧:١٨ صباحاً لا تنس أن تخرج القمامة.

٧:٢٣ صباحاً البس معطفك. ألا تعلم أن الجو بارد بالخارج؟
لا تستطيع السير إلى المدرسة في جو كهذا.

٧:٢٥ صباحاً أتوقع منك المجيء إلى المنزل مباشرة بعد المدرسة واداء واجباتك المدرسية قبل الذهاب لأي مكان.

٥:٤٢ مساءً لقد نسيت إخراج القمامة، وبسببك ستبقى تلال القمامة أمام المنزل لمدة أسبوع آخر.

٥:٤٦ مساءً أبعد لوح التزلج هذا، قد يتعثر فيه أحدكم ويدق عنقه.

٥:٥٥ مساءً تعال على العشاء. لماذا تضطرني دائماً للبحث عنك وقت الطعام؟ يجب أن تساعد في إعداد المائدة.

٦:١٢ مساءً هل يتعين عليك أن تأتي إلى المائدة في كل مرة وأنت تضع تلك السماعات في أذنيك وتنصت لتلك الضوضاء التي تسميها موسيقى ؟ انزع تلك الأشياء من أذنيك، هل تسمع ما أقول ؟

٦:١٦ مساءً لابد من تصحيح الأمور هنا. غرفتك هذه وصمة عار في جبين الأسرة. لابد أن تبدأ في تنظيفها بنفسك، فأنت لا تعيش في قصر ينتظر فيه الخدم أوامر منك.

٦:٣٦ مساءً غلق لعبة الفيديو هذه، واخرج الاطباق من غسالة الاطباق، وضع الأطباق المتسخة فيها. عندما كنت في سنك، لم تكن لدينا غسالات أطباق، وكنا نغسل الأطباق في ماء ساخن وصابون.

٧:٠٨ مساءً ما هذا الذى تشاهده . لا يبدو أنه شيء حسن . ومن الغباء ان تظن انك تستطيع القيام بواجباتك المدرسية أمام التلفزيون.

٧:٣٥ مساءً أخبرتك ان تغلق التلفزيون حتى تنتهي من واجباتك المدرسية، ولماذا يوجد هذا الحذاء وورق الحلوى في منتصف الغرفة هكذا ؟ لقد أخبرتك مليون مرة أنه من الأفضل أن تضع الأشياء بعيداً وقت استخدامها، بدلاً من ان تفعل ذلك في وقت لاحق. أيعجبك سماع صياحي ؟

٩:٥٩ مساءً هذا الاستيريو صوته عال جداً لدرجة أنني لا أكاد أسمع نفسي. أذهب للنوم، حتى لا تتأخر غداً مرة أخرى.

هذه قصة رجل ينتمي لأسرة مختلطة أراد أن يشاركنا تجربته :

دائماً كنت أعتبر نفسي رجلاً صادقاً ومكافحاً. كنت ناجحًا في عملي وفي علاقاتي بزوجتي وأبنائي، باستثناء ابنتنا تارا التي تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً.

كثيراً ما بذلت محاولات عقيمة لإصلاح علاقتي معها، كانت جميعها تبوء بالفشل. لم تكن تثق بي، وفي كل مرة كنت أحاول علاج خلافاتنا، بدا وكأنني أزيد الطين بلة.

ثم علمت بشأن حساب بنك العواطف، وألح على عقلي هذا السؤال :

"اسأل نفسك، هل وجودك في المنزل جعل أفراده يشعرون بسعادة أكبر أو أصبح حالهم أفضل ؟.

واضطررت لأن أقول الصراحة : "كلا، إن وجودي قد زاد الأمور سوءاً بالنسبة لتارا".

وكاد هذا الخاطر أن يحطم قلبي.

وبعد هذه الصدمة الأولى، اكتشفت أنني إذا أردت تغيير هذه الحقيقة المؤلمة، فلابد أن أبدأ بتغيير نفسي، ولابد أن يبدأ التغيير في قلبي، ولم أكن ملزماً بتغيير سلوكي معها وحسب، بل أحبها بصدق. كان عليّ أن أتوقف عن توجيه النقد واللوم ، لا أن أتوقف عن التفكير في أنها هي السبب في فشل علاقتنا ولست أنا، أن أتوقف عن منافستها دائماً بتغليب إرادتي على إرادتها.

وأدركت أنني ما لم أبدأ في مداواة هذه المشاعر على الفور، فربما لن أفعل هذا مطلقاً، ولهذا عزمت على البدء. والتزمت أمام نفسي بأنني لمدة ثلاثين يوماً قادمة سوف أضع إيداعات يومية في حساب بنك العواطف مع تارا، ولن أسحب منه أي شيء.

كاد حماسي يغلبني، وكدت أذهب إلى تارا ، كي أخبرها بما تعلمته، لكن أخبرني نداء العقل أن الوقت ليس مناسباً للتعليم بالكلام. لقد حان الوقت للفعل، للإيداع. في وقت لاحق من ذلك اليوم، وعندما عادت من مدرستها، استقبلتها بابتسامة دافئة، وسألتها : "كيف حالك ؟"، وجاء ردها مقتضباً "وهل تبالي ؟" ابتلعت ردها، وحاولت أن أتصرف كما لو أنني لم أسمع ما قالت. ابتسمت وقلت "لقد كنت أتساءل كيف تسير الأمور معك وحسب".

وعلى مدى الأيام التالية، اجتهدت في الوفاء بالتزامي. وضعت "ملصقات" لتذكيري في كل مكان، بما في ذلك الزجاج الخلفي للسيارة. حرصت على التخلي عن توجيه النقد اللاذع لها باستمرار، رغم أنه لم يكن بالأمر الهين ، حيث إنني اعتدت معاندتها، وكل موقف جعلني أدرك كم كانت علاقتنا تتسم بالتهكم والسخرية، وبدأت أدرك كم أنني كنت أتوقع منها أن تغير من نفسها دون أن أبذل أنا أي جهد من جانبي ، كي أحسن الوضع.

عندما بدأت التركيز على مشاعرى وأفعالى بدلاً من مشاعرها وأفعالها، بدأت أرى تارا فى ضوء جديد. بدأت أقدر فيها رغبتها المحمومة فى الحصول على الحب. وأصبحت مقبلاً على التخلص من ملامح السلبية التى اتسمت بها علاقتنا، دون أن يعترينى ضيق داخلى، بل بدأت أفعل ذلك بدافع من حبى المتزايد لها!

ودون جهد يذكر بدأت أقدم لها خدمات بسيطة. كنت أعلن تماماً أننى لست مضطراً للقيام بها. عندما كانت تذاكر مثلاً، كنت أتوجه حيث تجلس وأوقد المصابيح الكهربية وعندما تسألنى "ولماذا كل ذلك ؟" أجيبها "اعتقدت أنك ربما ترغبين فى مزيد من الضوء للقراءة".

وأخيراً، وبعد أسبوعين تقريباً، نظرت إلىّ تارا باستغراب وسألتنى "أبى هناك شئ ما مختلف فيك، ماذا هناك ؟ ما الذى يحدث ؟"

قلت لها "لقد أدركت بعض الأشياء عن نفسى، وهذه الأشياء بحاجة إلى التغيير، هذا كل ما فى الأمر. إننى سعيد ، لأننى أصبحت قادراً الآن على التعبير عن حبى لك من خلال التعامل معك بالأسلوب الذى أعلم أنه كان ينبغي أن أعاملك به من قبل".

بدأنا فى الجلوس وقتاً أطول فى المنزل، نتحدث وننصت لبعضنا البعض، ومر شهرلن حتى الآن، وأصبحت علاقتنا أعمق وأكثر إيجابية. لم تخل من العيوب بعد ، لكننا قاربنا الوصول إلى تلك الغاية. اختفى الألم، وازداد الحب والثقة كل يوم ، كل ذلك كان بسبب فكرة الإيداع وحسب فى حساب بنك العواطف البسيطة. ولم تكن الفكرة فقط، بل التطبيق المتقن والصادق لها، وإذ تفعل ذلك ، ستبدأ فى رؤية الطرف الآخر فى ضوء مختلف، وتبدأ فى استبدال الدوافع التى تخدم ذاتك بالدوافع التى تخدم الآخرين.

وأنا واثق أنك لو سألت ابنتى عنى الآن، ستقول لك على الفور "أبى، لقد أصبحنا أصدقاء، لقد أصبحت أثق فيه".

كيف تكون عطوفاً ؟

منذ سنوات أمضيت أمسية خصة مع اثنين من أبنائى، وكانت عبارة عن رحلة منظمة مارسنا فيها كل شئ، الألعاب الرياضية، مباريات المصارعة، وتناولنا النقانق، وشربنا عصير البرتقال، وشاهدنا فيلماً سينمائياً، وفعلنا كل شئ.



فـى منتصـف الفيـلم، غـطّ شـين ـ وكان يبلغ من العمر وقتها أربع سـنوات ـ فى نوم عميق. أما ستيفن أخوه الكبير ـ وكـان يـبلغ مـن العمـر وقتها ست سنوات فقد ظل مستيقظاً، فشـاهدنا بقـية الفيـلم معاً. وعندما انتهى الفيلم، حملت شين عـلى ذراعـى، وسـرت إلى السيارة ووضعته على المقعد الخلفى . كـان الجـو قـارس البرودة ليلـتها، ولهـذا خلعـت معطفى ووضعته عليه.

عـندما وصـلنا إلى المـنزل، حملـت شـين بسـرعة إلى الداخـل ودسـسته فى الفراش، وبعد ما ارتدى ستيفن ملابس النوم، وغسـل أسـنانه، جلسـت أنا وهو ، لنتحدث معاً عن اليوم .

سـألته "كيف كان اليوم ؟"

" جميـل"

"هل استمتعت ؟"

" أجل"

"ما الذى أعجبك على وجه التحديد ؟"

"لسـت أدرى، أعتقد الترامبولين".

"أعتقد أنه شئ رائع، أليس كذلك ؟" أن تؤدى تلك الحركات البهلوانية فى الهواء ؟"

لم يجب بالكثير، ووجدت أننى أتحدث.

يمكنك أن ترى كيف لجأ هذا الأب لمنهج المبادرة ، كى يحقق فرقاً فعلياً فى علاقته بابنته. لاحظ كيف أنـه اسـتغل المنح الإنسـانية الأربع. انظر إلى وعيه بذاته، انظر كيف استطاع أن ينفصل عن نفسـه، وعـن ابنـته، وعـن الموقـف ككـل، وراقـب مـا يحـدث حوله. انظر كيف استطاع أن يقارن بين ما كان يحـدث، وبـين ما كان يمليه عليه ضميره. تأمل كيف اسـتطاع أن يحدد ما هو ممكن، ومن خلال قدرته على التخيل اسـتطاع أن يبصر شيئاً مختلفاً، ثم راقب كيف اسـتخدم قوة إرادته ، لتحقيق ما يريد.

وعـندما اسـتغل المـنح الإنسـانية الأربع ، انظر ماذا حدث. بدأت الأمور فى التحسـن بصـورة كبيرة، لـيس فقط نوعية العلاقة مع ابنته ، بل مشاعره إزاء ابنته ، وإزاء ذاته أيضـاً، ثم انظر كيف شـعرت الابنة نحـو ذاتها. لقد كان الأمر كمداواة لسم استشرى فى بدن الأسـرة، وهذا ما فعله بالضبط : لقد استطاع أن

يودع الكثير فى حساب بنك العواطف ، لأنه توقف عن التركيز على مساوئ الآخرين، وبدأ يركز فى دائرة تأثيره على الأمور التى يستطيع إصلاحها. لقد كان عاملاً من عوامل التغيير الحقيقى.

لكن تذكر، فى كل مرة تبنى حياتك العاطفية على مساوئ الآخرين، قوتك ـ أى المنح الأربع الفريدة التى تتمتع بها ـ بحيث تصبح حياتك العاطفية نتاجاً للأسلوب الذى يتعاملون به معك، وهكذا ستسحب قوتك وتعطيها لسلبيات الآخرين ، كى يقووا بها عليك.

ولكن عندما توجه تركيزك على دائرة تأثيرك، وعلى بذل كل ما تستطيع ، كى تفتح حساباً جارياً فى بنك العواطف، لتبنى العلاقات على أساس من الثقة والحب غير المشروط سوف تزيد قدرتك على التأثير على الآخرين بأساليب إيجابية.

دعنى أشاركك فى بعض الأفكار المحددة ـ فى بعض الإيداعات التى تستطيع أن تضيفها على حساب أسرتك فى بنك العواطف، والتى قد تكون ذات جدوى. هذه الأفكار أو الأساليب ستمكنك من البدء فى ممارسة العادة الأولى فى حياتك الأسرية الآن.

بمفردى. تعجبت من عدم تجاوب ستيفن معى، فكان عادة ما يفعل ذلك عند الحديث عن أشياء مثيرة. شعرت بالقليل من خيبة الأمل. شعرت بأن ثمة خطأ. فقد كان صامتاً طوال الطريق إلى المنزل، وكان يستعد للنوم.

ثم استدار مواجهاً الحائط، وتعجبت من السبب، ونظرت إليه لدرجة كانت تكفى لأن أرى الدموع وقد تجمعت فى مقلتيه.

سألته "ما الخطب يابنى ؟ ماذا حدث ؟".

استدار ناحيتى، وشعرت بأنه يحس بالإحراج من بكائه وارتعاش شفتيه وذقنه.

"أبى، أننى شعرت بالبرد، هل كنت ستخلع معطفك وتضعه علىّ أيضاً؟"

من بين كل الأحداث المهمة التى وقعت تلك الليلة، كان أهم شىء تلك المبادرة اللحظية التى صدرت منى دون وعى، وبعطف كامل على أخيه الأصغر.

وكم كان هذا درساً قوياً موجهاً لي أنا شخصياً فى أهمية العطف ! فى إطار العلاقات الإنسانية كل ما نراه صغيراً يكون كبيراً. أخبرتنى إحدى السيدات أنها نشأت فى منزل امتلأت جدران مطبخه بلوحات تقول : "مواظبتك على إنجاز الأمور الصغيرة بحرص ونفس راضية ليس بالأمر الصغير".

تقول سينثيا (ابنتنا) :

أبرز شيء يحتفظ به عقلي من فترة المراهقة هو شعوري بأني محاصرة من كل جانب. أتذكر تماماً الضغوط التي عانيتُ منها ، كي أتفوق في دراستي، وأتذكر انضمامي لفريق المناظرات، واشتراكي في ثلاثة أو أربعة أنشطة أخرى في نفس الوقت.

وأحياناً، كنت أعود إلى المنزل لأجد غرفتي نظيفة ومرتبة.

وكنت أجد ورقة تقول : "مع خالص حبي، الجنية الخلصة". وكنت أعلم أن أمي تبذل كل ما في طاقتها ؛ كي أتقدم، لأنني كنت محاصرة بكثير من الضغوط.

وكانت هذه اللفتة تزيح عني الكثير من العناء، فقد كنت أدخل غرفتي وأهمس قائلة : "آه، شكراً لك، شكراً لك !".

تلك اللفتات الصغيرة الحنون تسير على طريق بناء علاقات تقوم على أساس من الثقة والحب غير المشروط. فكر في التأثير الذي ستشعر به أسرتك إذا استخدمت كلمات من قبيل "شكراً"، "رجاء"، "بعد إذنك"، "تفضل أنت أولاً"، و"هل يمكنني مساعدتك ؟" أو فكر في تأثير إنجازك لبعض المهام غير المتوقعة مثل المساعدة في غسل الأطباق، اصطحاب الأطفال لشراء ما يلزمهم، أو الاتصال لمعرفة ما إذا كانت هناك طلبات تستلزم مرورك بمحل البقالة قبل التوجه للمنزل. أو فكر في تأثير ابتكارك لأساليب بسيطة للتعبير عن الحب، مثل إرسال باقة من الزهور، أو وضع ورقة مدون عليها ملاحظة ما في صندوق الغداء، أو الحقيبة، أو الاتصال أثناء النهار ؛ كي تقول لأحد أفراد الأسرة "أحبك" أو فكر في تأثير تعبير عن مشاعر التقدير والامتنان، أو التفوه بعبارات المجاملة الصادقة، أو إظهار التقدير ليس فقط مع الإنجازات الخاصة أو المناسبات السعيدة مثل أعياد الميلاد ـ بل في الأيام العادية أيضاً التي تكون فيها زوجتك وأبناؤك على طبيعتهم.

> مواظبتك على إنجاز الأمور الصغيرة بحرص ونفس راضية ليس بالأمر الصغير.

اثنا عشر حضناً في اليوم تكفي، والأحضان هذه قد تكون جسدية، أو لفظية، أو بصرية أو بيئية. كلنا نحتاج إلى هذه الأحضان في كل يوم ـ هذه الأشكال المختلفة من التغذية العاطفية من الآخرين ـ أو التغذية الروحية التي يستمدها الفرد من التأمل أو الصلاة.

أعرف سيدة نشأت في الفقر والعوز، لكنها على الرغم من ذلك أدركت أهمية التعامل بحنان ودماثة مع أفراد أسرتها. تعلمت هذه السلوكيات من خلال عملها في فندق، حيث يتعامل طاقم العمل بأسره مع الضيوف من خلال ثقافة متأدبة مهذبة، وأدركت كم يكون شعور الآخرين جميلاً عندما

تعاملهم معاملة راقية، كما أنها أدركت كم تكون سعيدة عندما تتصرف بهذه الكياسة واللياقة، وفى يوم من الأيام، حاولت أن تطبق هذا الأسلوب فى بيتها ومع أسرتها. بدأت فى إنجاز بعض الخدمات البسيطة لأفراد أسرتها، وبدأت تستخدم لغة إيجابية عطوف عندما تحضر طعام الإفطار، على سبيل المثال، قد تقول ـ كما تقول فى العمل ـ "هذا من دواعى سعادتى". لقد أخبرتنى أنها وأسرتها قد تحولتا، وبدأت مرحلة جديدة من التعامل بين الأجيال داخل الأسرة.

من بين الأمور التى يواظب عليها أخى جون وزوجته جين فى أسرته تخصيص بضع دقائق فى الصباح للمجاملة. كل فرد فى العائلة يأخذ دوره فى المجاملة، وياله من فرق قد حدث !

فى صبيحة أحد الأيام جاء ابنهما الرياضى بطل كرة القدم فى مدرسته الثانوية يقفز على الدرج وهو مفعم بالحيوية والنشاط، وكان منتشياً لدرجة أن أمه لم تفهم السبب:

سألته " علام كل هذا النشاط؟

أجاب وهو يبتسم "إنه دورى اليوم فى تلقى المجاملات؟"

للعطف وجوه كثيرة أهمها التعبير عن التقدير، وهو الرصيد الذى يجب أن تحرص عليه لدى أسرتك، والدرس الذى لابد أن تلقنه لأفرادها.

الاعتذار

لا أظن أن هناك شيئًا أفضل من الاعتذار ؛ كى نمتحن قدرتنا على المبادرة، فالاعتذار سينزف شعورك بذاتك، خاصة إذا كان أمنك الشخصى يعتمد على صورتك أمام الآخرين، أو وصفك الاجتماعى، أو كونك على صواب دائمًا. الاعتذار يطهر النفس ويدفع بمنحك الأربع إلى أعلى مستويات.

تقول كولين (ابنتنا):

منذ عدة سنوات توجهت أنا وماك زوجى إلى منزل الأسرة ؛ كى نحتفل برأس السنة الجديدة. لا أتذكر التفاصيل جيدًا، لكن ما أذكره أنه كان علىّ أن أصحب أمى بالسيارة إلى سولت ليك سيتى فى اليوم التالى. لكننى كنت ارتبطت فى ذات الوقت بالتزام آخر، ولم يعد فى مقدورى توصيل أمى. عندما سمع أبى بردى هذا، انفجر فىّ غاضبًا وقال :"أنت لا تفكرين إلا فى نفسك، لابد أن توصلى أمك!"، وقال أشياء أخرى لم يكن يعنيها.

ولأنني اندهشت بشدة من رد فعله الغاضب، بدأت في البكاء. شعرت بجرح غائر في نفسي، اعتدت دومًا على أن يكون أبي متفهما ومقدرًا للظروف، وفي حياتي كلها، لم يفقد أبي أعصابه معي سوى مرتين اثنتين، ولهذا أعادني هذا الموقف إلى تينك المرتين. ولم يكن لي أن أتخذ موقفًا عدائيًا، لكنني فعلت وقلت له "حسنًا، سوف أفعل". وكنت أعرف أنه لن يسمع لحجتي.

توجهت إلى المنزل ومعي مات، قلت له : "لن نعود هذه الليلة، ولا يهمني إذا فاتنا الحفل". وطول الطريق بدأت تتجمع لدى مشاعر بغيضة.

وما كدنا نصل إلى المنزل حتى رن جرس الهاتف، وجاء ماك ليخبرني أن والدي على الهاتف. قلت له "لا أريد الحديث معه" وكنت لا أزال أشعر بالغضب، ثم قمت في النهاية إلى سماعة الهاتف فالتقطتها.

جاءني صوته عبر الهاتف "عزيزتي، إنني أعتذر. لم يكن هناك ما يبرر عصبيتي معك، لكن دعيني أخبرك بما يحدث". وأخبرني والدي وقتها أنه هو وأمي شرعا في بناء المنزل، وكانت التكلفة المالية أكبر من الإمكانات المتاحة، ولم تكن الأمور تسير على ما يرام بالنسبة لعمل أبي، ومع وجود كل أفراد الأسرة تلك الليلة، شعر أبي بحجم الضغوط والمسؤوليات الملقاة على عاتقه، وتلقيت أنا رد الفعل. قال لي أبي "لقد انفجرت كل مشاعرى المكبوتة في وجهك. أنا آسف، إنني أعتذر لك" فما كان مني لحظتها سوى مبادلته الاعتذار ؛ لأنني بالغت في رد فعلي أيضاً.

لقد كان اعتذار أبي لي رصيدًا جديدًا يضاف إلى حسابي في بنك العواطف. وكانت لدينا صفحة جديدة في علاقتنا ؛ لنبدأ كتابة سطورها معاً.

عدت أنا وماك تلك الليلة، وأعدت تنظيم مواعيدي بحيث تمكنت من اصطحاب أمي إلى سولت ليك سيتي في اليوم التالي، وكأن شيئًا لم يحدث، ولو أن شيئاً حدث بالفعل، فهو أنني وأبي ازددنا قرباً من بعضنا البعض ؛ لأنه لم يؤجل اعتذاره، وأعتقد أن الأمر لم يكن سهلاً بالنسبة له ؛ كي يتراجع عن موقفه ويبادر بقول "أنا آسف".

حتى وإن كانت لحظة الانفعال لا تظهر في حياتنا سوى لجزء من المائة بالمائة من الوقت، فإن هذا الجزء البسيط من الوقت سيعكر صفو حياتنا مالم نتحمل مسؤوليتنا عن الخطأ ونعتذر عنه. لماذا؟ لأن الآخرين لا يعرفون متى يضربون وترًا حساسًا لدينا، ولهذا يشعرون دائمًا بالقلق الداخلي، ويحاولون حماية أنفسهم من الوقوع في هذا الخطأ من خلال معاودة تخمين سلوكنا، ومحاولة إيقاف ردود أفعالهم الطبيعية التلقائية.

كلما أسرعنا بتعلم الاعتذار، كان أفضل. التراث العالمي يؤكد هذه الفكرة، وهناك مثل من الشرق الأقصى يقول :" إذا أردت الانحناء، فانحن بخضوع".

هناك طرق كثيرة تصلح لتطبيق هذه النصيحة، لكن هناك طريقة جيدة: عندما نختلف مع الآخرين، نحتاج إلى أن "نتفق" معهم بسرعة - ليس على موضوع الخلاف (وهو الأمر الذى سوف يعرض نزاهتنا للشبهة) بل على الحق في الاختلاف - في أن نرى الموضوع كما يرونه، ومالم نفعل ذلك، فسيعمد الآخرون إلى حماية أنفسهم وموقفهم من خلال وضعنا في سجن ذهني / عاطفي داخل عقولهم، ولن نتحرر من هذا السجن إلاّ عندما نذهب إلى أبعد مدىً حتى نعترف بخطئنا بكل خضوع في حرماننا من الحق في مخالفتنا ، ولا يمكن أن نفعل ذلك إذا قلنا للطرف الآخر "لن أعتذر إلاّ إذا بدأت أنت بالاعتذار.

إذا حاولت التظاهر بأن الخلاف قد انتهى ، وذلك بأن تتصرف كأن شيئًا لم يكن ولم تعتذر، فسوف تظل الشكوك تساور الآخرين، وفي هذه الحالة ستبقى سجين تلك الانطباعات الذهنية أو الشعورية التي أخذوها عنك داخل عقولهم، وهو ما يعطيهم شعورًا بعدم توقع الكثير منك.

جميعنا نخفق من وقت لآخر. بعبارة أخرى، أحياناً نخرج عن المسار. وعندما نفعل ذلك، لابد ان نعترف بالخطأ، ونعتذر عنه بصدق. لاحظ هذه الاعتذارات:

عزيزتي، أنا آسفة لأنني أحرجتك أمام أصدقائك، كان هذا خطئي مني سوف أعتذر لك ولأصدقائك أيضا. لم يكن حريًا بي أن أفعل ذلك، لقد غلبتني كبريائي. أنا آسفة، أرجو أن تمنحني فرصة ثانية.

عزيزتي، أعتذر عن مقاطعتك بهذه الطريقة. لقد أردت إطلاعي على شيء تهتمين به، لكنني كنت مشغولاً بشؤوني الخاصة، لدرجة أنني انفعلت عليك دون مبرر. هل لك أن تسامحيني؟

راقب كيف أن هذه الاعتذارات عبّرت عن المنح الأربع لأصحابها، أولاً - هناك وعي بأن شيئاً ما حدث. ثانياً - هناك مساءلة للضمير، واستثارة للشعور الأخلاقي. ثالثاً - هناك تصرف فعلي ضمّ النقاط الثلاث السابقة. إذا تجاهلت أياً من هذه المنح الأربع، سوف تنهار جهودك، وسوف ينتهي بك الحال وأنت تحاول الدفاع عن ذاتك، وتبرر موقفك، وتشرح دوافعك، أو تغطي أسلوبك الهجومي بأية طريقة. يمكنك أن تعتذر ، لكن اعتذارك سيكون سطحيًا وليس صادقًا.

الولاء للغائبين

ماذا يحدث عندما يفتقر أفراد الأسرة إلى الولاء فيما بينهم؟ ماذا يحدث عندما ينتقدون الغائب منهم ويثرثرون عنه من وراء ظهره؟ ماذا يحدث للعلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة، أو لثقافة الأسرة عموماً عندما تصدر تعليمات كهذه من الأفراد؟

"زوجتي امرأة ثرثارة، قد تتخيل أنها تستطيع الصمت قليلاً وإعطائي فرصة للحديث من وقت لآخر".

"هل سمعت ما فعله ابني ذلك اليوم؟ لقد ردّ على مدرسته، وطلبوني للحضور إلى المدرسة، كم كان ذلك محرجًا! لا أدري ما أفعل مع هذا الولد، إنه يسبب لي المشاكل دومًا".

"لا أصدق حماتي! إنها تحاول السيطرة على كل شيء نفعله، لا أعرف لماذا لا تستطيع زوجتي إيقاف هذا الأمر".

تعليقات كهذه لن تضايق الشخص الذي تتحدث عنه وحسب، بل من تتحدث إليه أيضًا. لنفترض أنك اكتشفت أن أحدهم علّق عليك دون أن تدرى بشيء مشابه لهذه التعليقات، كيف سيكون شعورك؟ ربما شعرت بأن ذلك الشخص الذى تحدث عنك قد أساء فهمك، أو انتهك حقك، أو انتقدك دون وجه حق، أو اتهمك دون مبرر . كيف سيؤثر ذلك على حجم الثقةالموجودة فى علاقتك بذلك الشخص؟ هل ستشعر بالأمان معه؟ هل ستشعر بالطمأنينة؟ هل ستشعر بأنك تستطيع الوثوق بهذا الشخص، وأنه سيرد ثقتك باحترام متبادل؟

من ناحية أخرى، إذا قال لك أحدهم تعليقًا عن شخص آخر فى غيابه، كيف سيكون شعورك؟ قد تشعر فى البداية بالسعادة ، لأن ذلك الشخص أولاك "ثقته" لكن ألن تشعر بالقلق لأن هذا الشخص، فى موقف مختلف قد يتحدث عنك بنفس الأسلوب من وراء ظهرك!

تحدثنا عن الاعتذار كأحد أهم الإضافات التى يستطيع الفرد إضافتها لحساب الأسرة فى بنك العواطف. الولاء لأفراد الأسرة حينما لا يكونون موجودين يعد أيضًا إضافة أخرى مهمة فى حساب بنك العواطف، سواء كان هذا الولاء من جانب الفرد، أو فى ثقافة الأسرة عمومًا كالتزام وسلوك دائب. بعبارة أخرى، حاول دائماً أن تتحدث عن أفراد أسرتك كما لو كانوا موجودين. هذا لا يعنى أنك تتغافل عن مساوئهم، وتدس رأسك فى التراب كالنعامة، بل هذا يعنى أنك تركز على الجوانب الإيجابية ، بدلاً

من السلبية. وإذا تحدثت عن هذه المساوئ، سوف تفعل ذلك بأسلوب إيجابى مسؤول لا يجعلك تشعر بالحرج عندما تتحدث عنها أمام أصحابها.

تحدث عن الآخرين دائمًا كما لو كانوا موجودين.

كان لدى أحد أصدقائى ابن يبلغ من العمر ١٨ عامًا، ودائماً كان يزعج بتصرفاته أخوته المتزوجين هم وأزواجهم. عندما كان الابن متغيبًا (وهذا ما كان يحدث كثيرًا نظرًا لبقائه ساعات طويلة بعيدًا عن المنزل مع أصدقائه) تتحدث الأسرة بأكملها عنه، وتدور المناقشات حول أصدقائه، واعتياده التأخر فى النوم، ومطالبته أمه دائمًا بأن تلبى احتياجاته دونما تأخير، وكان صديقى هذا يشترك فى الأحاديث التى كانت غالبًا بغرض الثرثرة والنميمة لا الإصلاح، وكانت تلك المناقشات السبب فى اقتناعه التام بأن ابنه يفتقر إلى قدر ما من المسؤولية.

لكن بمرور الوقت، اكتشف صديقى ما كان يحدث، وكيف أنه اشترك فيه ، وبدأ فى تطبيق مبدأ الولاء للمتغيبين، بأن يكون مواليًا لأبنه فى غيابه، وبعد ذلك، أصبح فى كل مناقشة يتعرض فيها أحد بالنقض لابنه، يقاطع مجرى الحديث بأن يذكر شيئًا إيجابيًا لاحظه فيه، وفى كل مرة كان يأتى بقصة ترد على أية تعليقات سلبية من جانب الآخرين، وهكذا تنكسر حدة الحديث، ويتحول النقاش إلى موضوعات أخرى أكثر أهمية وإثارة.

أخبرنى صديقى هذا فيما بعد أنه شعر بأن أفراد أسرته بدأوا تدريجيًا فى إدراك أهمية المبدأ. بدأوا يشعرون بأن الأب سوف يدافع عنهم أيضًا فى حالة غيابهم.. بطريقة غير مفهومة ، ولأنه بدأ يرى ابنه فى صورة مختلفة ـ فقد شرع رصيد هذا الأب يزداد فى حساب ابنه العاطفى الذى لم يكن حتى يدرى بالمحاورات التى كانت تجريها الأسرة عنه فى غيابه. خلاصة القول : الطريقة التى تتعامل بها إزاء علاقة واحدة داخل ٧١ أسرة، سوف تؤثر على بقية علاقاتك فى الأسرة بصفة عامة.

الطريقة التى تتعامل بها إزاء علاقة واحدة داخل الأسرة سوف تؤثر على بقية علاقاتك فى الأسرة بصفة عامة.

أتذكر أننى فى مرة من المرات كنت على عجلة من أمرى لدرجة اننى كنت أعرف أننى إذا توقفت لألقى تحية الصباح على ابنى جوشوا ذى الثلاث سنوات وقتها، فلن أتخلص من طلباته وأسئلته، وكان ذلك سيستغرق منى وقتًا مع ضرورة أن أنصرف على الفور. قلت للأطفال : "أراكم لاحقًا" لابد أن أنصرف، لا تخبروا جُوشوا بأننى انصرفت".

قبل أن أصل إلى منتصف الطريق إلى سيارتي، توقفت وأدركت ما فعلته للتو. استدرت، توجهت إلى المنزل، وقلت للأطفال : "لقد ارتكبت خطأ بذهابي هكذا دونما أودع جوشوا مثلما فعلت معكم، سوف أبحث عنه وأحييه بنفسي".

وبالتأكيد كان لزامًا على أن أضيع بعض الوقت معه، واضطررت للحديث معه عما كان يريد الحديث عنه قبل أن أنصرف، لكن تأخرى هذا أضاف إلى رصيدى في حساب أبنائى في بنك العواطف.

أحيانًا أتساءل : ماذا كان سيحدث لو لم أعد؟ ماذا لو كنت أردت ملاعبة جوشوا تلك الليلة ولم أجده متجاوبًا معى ؛ لأنه علم بما صدر منى في الصباح، وأننى تركته في الوقت الذى كان في حاجة إلى فيه؟ كيف كان سيؤثر ذلك على علاقتى بأبنائى وبناتى الآخرين؟ هل كانوا سيفكرون في أننى أستطيع أن أتركهم هم أيضاً وقت احتياجهم لى، لأن جدول أعمالى لا يتسع لهم؟

الرسالة التى تبعث بها إلى شخص "واحد" تبعثها في نفس الوقت إلى الجميع، لأن هذا الجميع هو ذلك "الواحد"، وسوف يعرف باقى الأشخاص أنك إذا عاملت واحدًا منهم بطريقة ما، فإن الوقت سيأتى حتماً ـ رغم اختلاف الملابسات ـ كى تتعامل معهم بنفس الطريقة، ولهذا السبب من المهم أن تخلص للشخص الغائب.

لاحظ كيف بادرت إلى استغلال المنح الإنسانية الأربع ، فلكى تكون مخلصًا لابد أن تكون واعيًا بذاتك. لابد أن يكون لديك شعور بالضمير، شعور أخلاقى بالصواب والخطأ، لابد وأن يكون لديك إحساس بالممكن، بالأفضل، ولابد أن تتحلى بالشجاعة من الداخل ، كى تحقق ذلك الممكن.

الإخلاص والولاء للغائب اختيار يحتاج إلى مبادرة.

قطع العهود والوفاء بها

على مرّ السنين سألنى كثير من الناس عن أنجح الطرق التى تمكن المرء من النضوج فكرياً، بحيث يستطيع التغلب على مشاكله وانتهاز الفرص السانحة أمامه، وتحويل حياته إلى نجاح مستمر، وكنت أجيب دائماً بأربع كلمات بسيطة "اقطع عهودًا وأوف بها".

قد يبدو هذا تبسيطًا شديدًا للأمر ، لكننى أعتقد أنها نصيحة عميقة الأثر. في حقيقة الأمر ـ كما سوف تكتشف بنفسك ـ فإن العادات الثلاث الأولى تكمن في هذه الكلمات الأربع البسيطة. إذا حاولت

أسرة كاملة أن تجد في نفسها القدرة على قطع العهود والوفاء بها، فسوف تولد هذه القدرة أشياء أخرى طيبة.

تقول سينثيا (ابنتنا):

عندما بلغت الثانية عشرة من العمر، وعدني أبي بأن يصطحبني معه في رحلة عمل إلى سان فرانسيسكو. وكم تحمست للفكرة! وتحدثنا عن الرحلة لمدة ثلاثة أشهر، وكنا سنقضي بالمدينة يومين وليلة، ومع ذلك خططنا لكل التفاصيل، كان من المفترض أن يكون اليوم الأول حافلاً باللقاءات والاجتماعات ، لهذا قررنا أن أبقى في الفندق، وبعد أن يفرغ والدى من اجتماعاته سيأتي لنستقل سيارة أجرة ونتوجه إلى الحي الصيني حيث نتناول طعامنا الصيني، المفضل، ثم نشاهد بعد ذلك فيلمًا في السينما، ثم نركب عربة الترولي ونعود إلى الفندق ونشاهد فيلما في الفيديو ونتناول الحلوى والمأكولات من خدمة الغرف، وكنت أترقب الرحلة على أحر من الجمر.

وجاء اليوم الموعود، ومرّت الساعات وأنا أنتظر في الفندق. جاءت الساعة السادسة، لكن لم يأت والدى، وأخيرًا جاء الساعة السادسة والنصف برفقة رجل آخر وهو صديق عزيز لوالدي ومعرفة عمل يتمتع بنفوذ كبير، وغاص قلبي في قدميّ حينما سمعت الرجل يقول لأبي "إنني في منتهى السعادة لأنك معنا اليوم يا ستيفن ، وأود أن أصحبك أنا ولو على العشاء حيث مأكولات البحر الشهية، كما أريد أن تشاهد المنظر من "منزلي" وعندما أخبره أبي بوجودي قال له "بالطبع يمكنها أن تأتي معك. سنحب ذلك".

عظيم! أنا لا أحب السمك، كما أنني سأجلس في المقعد الخلفي للسيارة بينما يتحدث أبي وصديقه. رأيت آمالي وخططي تذهب أدراج الرياح.

وكانت خيبة أملي عظيمة، لقد كان الرجل لحوحًا وأردت أن أقول لأبي "إن هذا الوقت ملكنا نحن الاثنين، هل نسيت وعدك لي؟ "لكنني كنت في الثانية عشرة من العمر، لهذا اكتفيت بالحزن داخل نفسي.

لن أنسى أبداً مشاعر السعادة التي أحسست بها عندما وجدت أبي يقول: بيل، كم كان بودى أن أراك أنت ولوا، ولكن هذا الوقت مخصص لابنتي، لقد خططت لكل شيء بالتفصيل، وكان كرمًا منك أن تدعونا".

أستطيع أن أقول إن الرجل أصيب بخيبة أمل ـ لكن لدهشتي ! بدا وكأنه تفهم موقف أبي.

فعلنا كل شيء خططنا له، ولم نترك شيئًا في تلك الليلة، كانت تلك أسعد لحظات حياتي، وما تخيلت أن أية فتاة أخرى في العالم تحب أباها مثلما أحببت أبي في تلك الليلة.

أنا على اقتناع تام بأنك تحاول أن تبذل كل ما في وسعك ؛ كي تضيف إلى حسابك في بنك العواطف الأسرى أكثر من مجرد قطع العهود والوفاء بها. فكّر في الأمر! فكِّر في قدْر الإثارة، والتوقع، والأمل الذى خلقه ذلك الوعد لدى ابنتي؟ إن الوعود التي نقطعها على أنفسنا في إطار الأسرة هي أهم وعود تقطعها في حياتنا، وأرقها على الإطلاق.

أهم عهد نقطعه على أنفسنا هو ذلك العهد غير المُعلن الذى ينطوى عليه الزواج. هو العهد الذى لا يأتي بعده أى عهد آخر، يتساوى معه في الأهمية ذلك العهد غير المعلن أيضًا الذى نقطعه على أنفسنا تجاه أطفالنا ـ خصوصًا عندما تكون سنهم صغيرة ـ ونعدهم فيه برعايتنا لهم وحدبنا عليهم، ولهذا السبب يعتبر الطلاق أو الهجر من أشد أنواع الانسحاب إيلامًا، الأشخاص الذين يتعرضون لمثل هذا الموقف يشعرون بأن أسمى عهد في الوجود لم يوفَ به، ولهذا، عندما تتعرض لمواقف مشابهة، يكون بالغ الأهمية أن تحرص على الإضافة إلى رصيدك عند من تحبهم ؛ كي تعيد بناء علاقتك بهم على أساس من الثقة والطمأنينة.

كان رجل يعمل معي في أحد المشاريع ، وقد وصف لي تجربة الطلاق التي مرّ بها مؤخرًا، لكن صوته كان يحمل نبرة افتخار واضحة، فلقد نجح في الوفاء بالعهد الذى قطعه على نفسه أمام زوجته قبل أن يحدث الانفصال، فلقد عاهدها بألا يوجه لها ألفاظًا نابية أمام الأولاد، وأن يتحدث عنها دائمًا بلغة إيجابية راقية. كان يفعل ذلك بينما كانت المعارك القانونية والعاطفية جارية، وكان ذلك أصعب شيء فعله في حياته، لكنه قال إنه يشعر بامتنان بالغ لأن وفاءه بالعهد شكل فارقًا كبيرًا ليس فقط في نظرة الأطفال لأنفسهم، بل في نظرتهم لأبيهم ولأسرتهم عمومًا، على الرغم من الموقف الصعب، ولم يستطع الرجل أن يعبر عن سعادته بذلك بالقدر الكافي.

حتى وإن حدث في الماضي أنك لم تستطع الوفاء ببعض عهدك فلا يزال في إمكانك أن تحوّل هذا الأمر إلى إضافة جديدة تودعها في حسابك ببنك العواطف، أتذكر أن رجلاً وعدني ذات مرة بأن ينجز لي أمرًا من الأمور ، لكنه لم يفعل، ثم مرّ وقت وعاد إليّ مجددًا طالبًا مني أن ينجز لي شيئًا، فرفضت بناءً على سابق تجربتي معه.

لكنه قال لي :" أعرف أنني لم أفِ بعهدى المرة السابقة، ولم يكن بُد من أن أعترف بذلك، فما بذلت الجهد الكافى، وكان هذا خطأ" منى، فهلا أعطيتنى فرصة ثانية؟ فسوف أفي هذه المرة، ولن أفي بشكل عادى، بل على وجه السرعة كأسلوب العصابات".

فوافقت، ووفى الرجل بعهده الذى قطعه معى بصورة مذهلة، بل إنه ارتقى فى نظرى عمّا لو كان وفى بالتزامه الأول، فقد نجح بشجاعة فى العودة مرة أخرى ومحاولة علاج هذه المشكلة الصعبة والخطأ الذى وقع فيه بطريقة مشرفة، وهذا ما حوّل خطأه إلى رصيد كبير أضفته إلى حسابى فى بنك العواطف.

الصفح

كثيرون يعتبرون الصفح عن الإساءة أقوى اختبار للمبادرة. فى الحقيقة، ستظل دائمًا الضحية إلى أن تصفح عن الإساءة.

> ستظل دائمًا الضحية
> إلى أن تصفح عن
> الإساءة.

تأمل تجربة هذه السيدة:

إننى أنتمى إلى أسرة مترابطة للغاية ، وكنا نجتمع دائماً معاً: الأطفال، الآباء، الأمهات، الأخوة، الأخوات، الأعمام، العمات، الخالات، الأخوال، أبناء العم وأبناء الخال، والأجداد، وكنا نحب بعضنا البعض بدرجة كبيرة.

عندما توفى أبى بعد وفاة أمى، حزنًا لفقدانهما بشدة. واجتمعنا نحن الأخوة لنقسم ما تركه والدانا علينا وعلى الأسرة، لكن ما حدث في ذلك اللقاء بدا وكأنه صدمة لا سبيل للشفاء منها على الإطلاق، لقد كنا دائما أسرة عاطفية للغاية، وأقصى شىء كان يحدث فى لحظات الخلاف هو بعض الشد والجذب والاستياء المؤقت، لكننا هذه المرة تجادلنا إلى أبعدّ مما كنا نتصور، واحتدم الخلاف حتى وجدنا أنفسنا نصيح فى وجه بعضنا البعض، وبدأنا فى البكاء، ودون أن نتمكن من حل خلافاتنا، صمّم كل واحد منا على أن يحضر محاميه ؛ كى يمثله فى المحكمة.

غادرنا المكان ونحن نشعر بمرارة واستياء شديدين، وانقطعنا عن الاتصال "هاتفيا" ببعضنا البعض أو حتى التزاور، وكففنا عن دعوة بعضنا البعض فى أعياد الميلاد أو العطلات.

استمر هذا الوضع لمدة أربع سنوات، وكان أصعب موقف مررت به في حياتى ، وكثيرًا ما شعرت بألم الوحدة بعدما فرقتنا الاتهامات وسادت بيننا روح التعصب، وبينما ازداد ألمى لما حدث، أخذت أفكر هل أخوتى يحبوننى فعلاً، فلو كانوا كذلك لا تصلوا بى ، فما الذى جرى لهم؟ لماذا لا يتصلون؟

وفي يوم من الأيام عرفت مفهوم حساب بنك العواطف، وعلمت أن عدم صفحي عن أخوتي كان رد فعل مبالغ فيه من جانبي، وتعلمت أن الحب سلوك، فعل، شيء لابد من القيام به.

في تلك الليلة، وبينما كنت جالسة بمفردي في الغرفة، بدا الهاتف وكأنه يستغيث بي ؛ كي أستخدمه. استجمعت شجاعتي واتصلت بأكبر أخوتي، وعندما كان صوته الحنون يصلني عبر الهاتف قائلاً : "أهلاً" انهمرت الدموع من عيني، وتحدثت بالكاد.

عندما تعرّف على صوتي، فعل كما فعلت، وتسابقنا نحن الاثنين فيمن يقول "أنا أسف" للآخر أولاً، وتحولت المكالمة إلى مظاهرة حب، وصفح، وذكريات. اتصلت بأخوتي الآخرين وأمضيت نصف الليل في محادثتهم جميعًا، ولم يختلف رد فعل باقي أخوتي عن رد فعل أخي الأكبر.

كانت تلك أعظم وأهم ليلة في حياتي. لأول مرة منذ أربع سنوات أشعر بالراحة. لقد زال الألم الذي أقض مضجعي في هدوء، وحلت محله بهجة الصفح والسلام النفسي ، وشعرت بأني ولدت من جديد.

تأمل كيف تفاعلت المنح الإنسانية في هذا الموقف المتسامح الجميل. تأمل وعي هذه السيدة بما كان يحدث. تأمل استماعها لنداء الضمير، لشعورها الأخلاقي. انظر كيف كوّن لديها بمفهوم حساب بنك العواطف رؤية سديدة بما هو ممكن، وكيف انضمت هذه المنح الثلاث لتمنحها قوة الإرادة اللازمة للصفح والتفاعل من جديد، وتستشعر السعادة التي ينطوي عليها لمّ الشمل.

هذه قصة لسيدة أخرى:

أتذكر حينما كنت طفلة مشاعر السعادة والأمان التي كانت ترفرف على أسرتي. أتذكر رحلاتنا ولهونا في الغرفة الأمامية للمنزل، واشتراكنا في رعاية الحديقة، كنت أشعر بأن أبي وأمي يحبان بعضهما البعض، ويحبان أطفالهما أيضاً.

لكن عندما بلغت أوسط عمر المراهقة، بدأت الأمور تتغير ، فقد كان والدي يذهب إلى رحلات عمل كثيرة، وبدأ يتأخر في العمل حتى أيام السبت، وخيّم التوتر على علاقته بأمي، ولم يعد يمضي الوقت الكثير معنا كما كان، وذات مساء وبينما كنت عائدة إلى المنزل من المطعم حيث أعمل، وجدت أبي يوقف سيارته في نفس الوقت ، فعلمت أنه لم يكن موجوداً بالمنزل طوال الليل.

انتهى الأمر بالطبع إلى انفصال أبي وأمي ، ثم طلاقهما، وكان الأمر بمثابة طامة كبرى بالنسبة لنا نحن الأطفال ، خاصة عندما اكتشفنا أن أبي لم يكن مخلصًا لأمي، وخيانته هذه بدأت في إحدى رحلات سفره.

بعد سنوات التقيت بشاب رائع، تزوجنا وأحببنا بعضنا البعض بشدة والتزم كل واحد منا بعهد الزواج. مرّت الحياة بنا على خير ما يرام إلى أن جاء في يوم واخبرني أن عمله سوف يضطره للتغيب عن البيت في رحلة سفر تستغرق عدة أيام، وفجأة بدأت استرجع الذكريات المريرة، فقد تغير والدى في رحلات السفر هذه ، ولم يكن لدى ما يجعلني أرتاب في زوجي. لم يكن لدى ما يبرر مخاوفي، لكن الخوف كان قد أنشب أظافره في أعماقي بالفعل.

أمضيت معظم الوقت أثناء غياب زوجي في البكاء والقلق ، وعندما فكرّت في تبرير مخاوفي لزوجي، اكتشفت أنه لن يتفهم حقيقة موقفي، فقد كان ملتزماً بعهده معى، ولم يَر سفره هذا مشكلة كبيرة، لكن من وجهة نظرى أنا، فقد كنت أعرف أنه لن يتفهم رغبتي في أن يكون حذرًا دائمًا، شعرت بأنه لن تراوده أية مخاوف كتلك التي تراودني ؛ لكون شخص من أسرته فعل ما فعله أبي.

وقام زوجي بأسفار كثيرة في الشهور التالية، وحاولت أن أكون إيجابية في علاقتي معه. حاولت قدر استطاعتي أن أتحكم في أفكاري ومشاعري، ولكن في كل مرة يسافر ، كان ينتابني الفزع، واستبد بي القلق لدرجة أنني لم أعد أستطيع الأكل أو النوم أثناء غيابه، ومهما حاولت لم يكن هناك تحسن يذكر.

وأخيرًا، وبعد سنوات طويلة من التعامل مع هذا الألم العميق بالداخل، وصلت إلى المرحلة التي استطعت فيها أن أصفح عن والدى. وتمكنت أن أرى أن ما فعله كان سلوكاً خاصاً به هو. صحيح أنه جرح إحساسنا جميعًا، لكنني الآن أستطيع أن أصفح عنه، وأن أحبه، وأن أتخلص من الخوف والألم.

وأصبحت هذه نقطة تحول عظمى في حياتي. فجأة اكتشفت أن التوتر قد زال عن زواجي، وأصبحت أقول : "كان هذا أبي، ولكن ليس زوجي" ووجدت نفسي قادرة على أن أقبّل زوجي قبلة الوداع قبل كل سفر، ثم أبدأ في التركيز على ما أود إنجازه في فترة غيابه.

لا أقول إن كل شيء عاد إلى أصله في ليلة واحدة، فقد خلقت كراهيتي لما فعله أبي عبر السنين عادات سيئة لدى، لكن بعد هذه التجربة المحورية في حياتي، أصبحت عندما أتذكر ما فعله أبي، أتصرف حيال الذكرى سريعًا، فأتخلص منها، وأمضي إلى ما أنا فيه.

> لدغة الثعبان لا تميت، لكن مطاردة الثعبان هي التي توصل السم إلى القلب.

مرة أخرى: ستظل دائمًا الضحية إلى أن تصفح عن الإساءة ، عندما تصفح من قلبك. ستفتح قنوات للثقة الحب غير المشروط، وسوف تطهر قلبك، وتزيل عقبة كبيرة تمنع

الآخرين من تغيير ذاتهم، لكونك لا تريد الصفح عنهم. أنت هذه العقبة. فعندما لا تسامح الآخرين، تضع نفسك عقبة بينهم وبين ضمائرهم. هذه العقبة تمنعهم من التغيير، وبدلاً من أن يستغلوا وقتهم وجهدهم في علاج ضمائرهم وأخطائهم، يمضونه في محاولة الدفاع عن أنفسهم أمامك وتبرير سلوكهم معك.

أحد أعظم إبداعاتك في حساب علاقاتك مع أفراد أسرتك - وفي حياتك الشخصية - هو الصفح. تذكر أن لدغة الثعبان لا تقتل ، بل أن مطاردة الثعبان هي التي توصل السم إلى القلب.

قوانين الحب الأولى

تعرفنا في هذا الفصل على خمس إضافات مهمة يمكنك أن تبادر إلى إيداعها في بنك العواطف الأسرية على الفور. السبب وراء ذلك الفارق الرهيب الذي تشكله هذه المنح الأربع هو أنها تعتمد على قوانين الحب الأولى - القوانين التي تؤكد أن الحب في أنقى صوره هو حب غير مشروط.

وهي قوانين ثلاثة: القبول بدلاً من الرفض، التفاهم بدلاً من إصدار الحكم، والمشاركة بدلاً من الاستغلال. تطبيق هذه القوانين هو خيار يعتمد على توافر روح المبادرة لديك، وليس على سلوك الآخرين، أو يفرضه واقع اجتماعي معين، أو مستوى تعليمي، أو ثروة، أو شهرة، أو أية عوامل أخرى، ما عدا شعور الفرد بقيمته كإنسان.

> تطبيقنا لقوانين الحب الأولى هو فقط ما يجعلنا نستجيب لقوانين الحياة الأولى.

هذه القوانين هي الأساس لأية ثقافة أسرية جميلة، لأن تطبيقنا لهذه القوانين هو فقط ما يجعلنا نستجيب لقوانين الحياة الأولى (مثل الصدق، المسؤولية، الاستقامة، خدمة الغير).

أحيانًا عندما يتعاطف الناس مع شخص يحبونه، ويحاولون بذل كل ما في استطاعتهم ، كي يجعلوه يسير في الطريق الذي يرونه مناسبًا له، فإنهم عادة ما يقعون في مصيدة قوانين الحب الثانوية الزائفة - إصدار الأحكام، والرفض والاستغلال. هؤلاء الناس يركزون على الهدف النهائي الذين يريدون تحقيقه، ولا يركزون على الشخص ذاته، أي أن حبهم مثل هذا الشخص هو حب مشروط بعبارة أخرى، إنهم يستخدمون الحب للسيطرة والاستغلال، ونتيجة لذلك، يهب ذلك الشخص للدفاع عن كيانه وهويته.

لكن عندما تتقبل الآخرين وتحبهم كما هم، لا كما تريد أنت، سوف تشجعهم على التحول إلى الأفضل. عندما تتقبل الآخرين، لن تفرض عليهم عيوبهم، أو تتفق معهم فى آرائهم، كل ما ستفعله ببساطة هو أنك تقدر قيمتهم كآدميين، وتعترف لهم بالحق في أن يفكروا ويشعروا بطريقتهم الخاصة، وبهذه الطريقة ستحررهم من الحاجة دائمًا إلى الدفاع عن ذاتهم، وتبرير موقفهم، وحماية أنفسهم.

وهكذا، بدلاً من إضاعة طاقتهم فى الدفاع عن أنفسهم، سوف تكون لديهم القدرة على التركيز على التفاعل مع ضميرهم، ويطلقون العنان للقدرة على النمو الكامنة بداخلهم.

عندما تحب الآخرين حبًا غير مشروط، سوف تطلق العنان لقدرتهم الطبيعية على التحسن والتحول للأفضل، ولا يمكنك أن تفعل ذلك إلا عندما تفصل بين الفرد والسلوك، وتؤمن بالقدرة الكامنة.



فكّر كيف يجدي هذا الأسلوب عند استخدامه مع فرد من أفراد العائلة، خاصة لو كان هذا الفرد طفلاً يضيع طاقته فى نشاطات سلبية - أو ينحرف عن المسار الصحيح لفترة من الزمن. ماذا سيحدث عندما تتخلى عن فكرة إلصاق سمة شخصية بهذا الطفل بناءً على مواقف مؤقتة، وتؤمن بدلاً من ذلك بقدرته الكامنة على التحول إلى الأفضل، وتحبه حبًا غير مشروط؟ وكما قال جوتة:

"عامل الرجل كما هو، سيظل كما هو. وعامل الرجل وفق طاقته كما يجب، وسيكون وفق طاقته وكما يجب". كان لدى صديق ذات مرة يعمل ناظرًا لإحدى المدارس المحترمة، وخطط صديقى هذا طوال السنين وادخر المال ؛ كى يضمن أن يلتحق ابنه بهذه المؤسسة، لكن عندما جاء الوقت، رفض الابن الانضمام للمدرسة، وتسبب هذا فى قلق الوالد، فقد كان التحاقه بهذه المدرسة وتخرجه منها يعنى إضافة كبيرة للمستقبل. كما أنه أصبح تقليداً فى العائلة، هناك ثلاثة أجيال سبقت الفتى إلى هذه المدرسة، وتحدث الأب إلى ابنه، وحثه، وناشده. وحاول أن ينصت إلى ابنه لعله يفهمه، كل ذلك على أمل أن يغير رأيه.

راح يقول له : "يابنى! ألا ترى ماذا يمثل التحاقك بهذه المدرسة بالنسبة لحياتك؟ إنه لا يمكنك أن تبنى قرارات تتعلق بالمستقبل على عواطف وانفعالات تتعلق باللحظة الراهنة.

ثم يجيبه الفتى : "أنت لا تفهم! إنها حياتى أنا ، وأنت تريدنى أن أسلك الطريق الذى تخططه لى، وأنا لا أعرف إذا كنت سألتحق بالجامعة أم لا".

ثم يعاود الأب قوله " على الإطلاق يا بني، أنت الذى لا يفهم. فإنما أريد لك الأفضل، توقف عن تلك الحماقة".

الرسالة التى وصلت من الأب لابنه كانت حبًا مشروطًا، ولقد شعر الفتى بأن التحاقه بالمدرسة أمر يزيد فى قيمته عن قيمته هو كشخص، وكان هذا كافيًا لإثارة ذعره. وبالتالى، حاول الفتى أن يقاوم من خلال تأكيده على هويته وكيانه، ومن خلال تصميمه على إعطاء قراره بعدم الالتحاق صبغة عقلانية منطقية.

وبعد وقت طويل أمضاه الأب فى استفتاء قلبه، قررّ أن يتنازل، وأن يتخلى عن حبه المشروط، وكان يعلم تمامًا أن ابنه قد يختار أمرًا ليس على هواه، لكنه قررّ هو وزوجته أن يحبا ابنهما دون قيد أو شرط وبغض النظر عن اختياره. وكان هذا أمرًا بالغ الصعوبة لأن قيمة تحصيله العلمى كانت قريبة جدًا من قلبيهما ، ولأنهما خططا وسهرا ليالى طوالاً فى الإعداد لمستقبله منذ مولده.

ومرّ الأب والأم بتجربة إعادة التخطيط لولديهما، وبادرا إلى استغلال ملكاتهم الأربع، وناضلا كثيرًا ؛ كى يتفهما طبيعة الحب غير المشروط، واستطاعا فى نهاية المطاف أن يشعرا بذلك فى أعماقهما، واستطاعا أن يشرحاه للصبى ويفسرا السبب. أخبراه أنهما وصلا إلى المرحلة التى أصبحا يستطيعان فيها القول بكل صدق إن هذا القرار لا يؤثر على مشاعرهما، ولن يجعلا حبهما له مشروطًا أو مقرونًا بشىء، وأنهما لم يفعلا ذلك استغلالاً له، ولم يحاولا اللجوء إلى سيكولوجية الإجبار لتهذيبه، وقد وصلا إلى ما وصلا إليه نتيجة للتطور الناشىء فى شخصيتهما.

لم يكن رد الفتى بالشىء الذى يذكر. لكن والديه كانا قد وصلا إلى المرحلة التى لم يعودا يستشعران فيها فرقًا فى مشاعرهما تجاهه، وبعد أسبوع تقريبًا أخبر الفتى والديه بأنه قرر عدم الالتحاق بالمدرسة، وكانا على أتم الاستعداد لتلقى هذا القرار، واستمرا فى إظهار حبهما غير المشروط له، واستقر كل شىء، ومضت الحياة بصورة طبيعية.

وفيما بعد، حدث ما لم يكن بالحسبان، فالآن لم يعد الفتى يشعر بأنه فى ضرورة للدفاع عن موقفه، فبحث كثيرًا داخل نفسه ووجد أنه يريد بالفعل خوض هذه التجربة التعليمية، وتقدم بطلب للالتحاق، ثم أخبر والده الذى عاود مجددًا إظهار حبه غير المشروط لابنه ، بأن تقبل قرار الابن بصدر رحب، وفرح صديقى، لكنه لم يبالغ فى فرحه ؛ لأنه تعلّم كيف يحب ابنه دون شرط.

لأن هذه الأسرة نجحت في اتباع قوانين الحب الأولى؛ تمكن ابنها من أن يستفتي قلبه ويختار التعايش مع أحد قوانين الحياة الأولى وهى التطور والتعلم.

أولئك الأشخاص الذين لم يتمتعوا في حياتهم قط بما نسميه حبًا غير مشروط، لم يستطيعوا أن يكونوا بداخلهم شعورًا بقيمتهم الحقيقية، ولهذا فهم يقضون حياتهم كلها يناضلون من أجل إثبات الذات والحصول على تقدير الآخرين ، ولكى يعوضوا هذا الشعور بالضآلة والخواء والسطحية بداخلهم، يعمدون إلى إمداد أنفسهم بالقوة من مصادر خارجية: من منصب ذى نفوذ، من المال، من المكانة الاجتماعية، من الممتلكات، من الشهرة، أو من شغل وظيفة مرموقة، وهؤلاء الأشخاص عادة ما يتصفون بالنرجسية، وتفسير كل شيء على نحو شخصى، أما سلوكهم فعادةً ما يكون مكروهًا من قبل الآخرين الذين يرفضون ذلك، فيصبحون كمن يضع وقودًا على النار.

هذا هو السبب في الأهمية الشديدة لقوانين الحب الأولى، فهى قوانين تؤكد على القيمة الحقيقية للفرد، والأشخاص الذين يتلقون حبًا غير مشروط من الآخرين ممن يجدون الحرية الكافية لتنمية طاقتهم الخاصة من خلال الالتزام بهويتهم الشخصية.

كل مشكلة هي فرصة جديدة لتزيد إيداعاتك

لاحظ كيف ونحن ننتقل الآن بين بقية العادات، إنها جميعها تنبثق من القوانين الأولى للحب، وكيف أن كل واحدة منها تعد إيداعًا جديدًا في حساب بنك العواطف، وإن المبادرة إلى إيداع المزيد والمزيد في حساباتنا أمر نستطيع فعله بدلاً من أن نفعله دائمًا، في حقيقة الأمر، فإن أفضل وأمتع جانب من جوانب حساب بنك العواطف هو أننا نستطيع تحويل أية مشكلة تعانى منها الأسرة إلى فرصة حقيقية لزيادة إيداعاتنا في البنك.

- إذا مرّ أحدنا بيوم سيء، فهذه فرصتنا كى نكون لطفاء معه.
- إذا وقعت مشادة، فهذه فرصة للاعتذار، والصفح.
- إذا حدثت نميمة، فهذه فرصة للولاء، والدفاع في هدوء عن غير الموجودين.

عندما تضع فكرة حساب بنك العواطف دائمًا في قلبك وعقلك، لن تكون المشاكل والظروف المحيطة عقبات تعترض طريقك بعد الآن، حيث أصبحت هى الطريقة، وستصبح التفاعلات اليومية

فرصًا حقيقية لبناء جسور من العلاقات القائمة على الحب والثقة، وستكون التحديات اللقاح الذى سينشط ويدعم "النظام المناعى" للأسرة بأكملها ، وسوف يدرك كل فرد في أعماقه أن تقديم هذه الإضافات أو الإيداعات سوف يحقق اختلافًا كبيرًا فى نوعية العلاقات الأسرية، وسوف يحدث ذلك ؛ لأنه سيكون نابعًا من ضميرنا، ومن قدرتنا على التفاعل مع المبادىء التى تحكم الحياة بشكل عام.

هل ترى الآن كيف أن اختيار المبادرة - والتغيير من الداخل إلى الخارج والإيداعات لا المسحوبات - تمكنك من بناء ثقافة أسرية جميلة؟

فكِّر فى الفرق الذى سيحدث

داخل أسرتك عندما:

لا تسحب من رصيدك من خلال	بل تودع فيه المزيد من خلال:
- التحدث بلهجة ينقصها الاحترام، واحتقار الآخرين، أو التصرف بطريقة وقحة وغير لائقة.	المعاملة اللطيفة
- الإحجام عن قول "آسف"، أو قولها رياءً	الاعتذار
- الانتقاد، والشكوى، والتحدث عن الآخرين سلبًا أثناء تغيبهم.	الولاء للغائب
- عدم الوفاء بأية التزامات، أو عرض الالتزام بشىء والوفاء به نادرًا.	قطع العهود والوفاء بها.
- الإسراع فى الهجوم، إضمار الكراهية للآخرين، تذكيرهم بأخطائهم فى الماضى، وزيادة الشكوى.	الصفح

هل تذكر شجرة البامبو الصينية؟

يمكنك عندما تودع فى رصيدك أن ترى نتائج إيجابية فورية، لكن كثيرًا ما يتطلب هذا الأمر وقتًا، وسوف تجد أنه من السهل عليك أن تودع فى رصيدك وتستمر فى الإيداع إذا وضعت نموذج شجرة البامبو الصينية نصب عينيك دائمًا.

• أعرف سيدة حاولت هى وزوجها على مدى سنوات طوال زيادة رصيدها فى بنك عواطف والدها دون جدوى ، فبعد خمسة عشر عامًا من العمل مع والد هذه السيدة، اضطر زوج السيدة أن يغير وظيفته بحيث يتمكن من الالتقاء بأبنائه أيام الأحد، وتسبب هذا التغيير فى تصدع العلاقة بين الأب وابنته

وزوجها، واشتد الألم النفسي بالأب لدرجة أنه أحجم عن التحدث لابنته أو لزوجها، أو حتى ذكره بأية طريقة. غير أن الابنة وزوجها لم يتخذا موقفاً عدائياً من والدها، واستمرا في إظهار حبهما غير المشروط له. كثير ما سافرا إليه في مزرعته التي تبعد عن منزلهما بنحو ٦٠ ميلا، وكان زوجها يضطر أحيانًا للجلوس في السيارة لمدة تزيد عن الساعة كي تقوم هي بالزيارة، وكثيرًا ما كانت تأخذ بعض المعجنات الطازجة لوالدها أو أي شيء ترى أنه من شأنه أن يدخل على قلبه السرور، وكانت تمضي معه بعض الوقت في الأعياد، وفي عيد ميلاده، وفي مناسبات أخرى كثيرة، ولم تلحّ عليه مرة في أن يدعو زوجها لزيارته.

وكلما جاء والدها إلى المدينة، تترك هذه السيدة مكتبها الذي تعمل به مع زوجها، وتذهب للقائه، حيث يذهبان للتسوق وتناول الغداء. فعلت كل ما كان يخطر ببالها وتخيلت أنها تستطيع إفهام والدها كيف أنها تحبه وتقدره، وساعدها زوجها في موقفها هذا.

وفي يوم من الأيام عندما كانت تزور والدها في المزرعة، التفت إليها فجأة وقال : "ألن يكون من الأنسب أكثر راحة لك أن تدعي زوجك إلى الداخل؟".

تنفست هذه السيدة الصعداء وقالت : "أجل، أجل، سيحدث بالفعل!". قالتها والدموع ملء عينيها، فقال لها والدها "حسنًا، اذهبي وأحضريه إذن".

ومنذ تلك اللحظة، استطاع الأب والابنة والزوج أن يضيفا المزيد إلى رصيد الحب أكثر مما كانوا يفعلون من قبل، وساعد الزوج الوالد في إقامة بعض المشاريع حول المزرعة. وأصبحت هذه أهم محاملة قُدِمت للأب، حيث مرّت السنون وبدا أنه بدأ يفقد قدرًا من قواه العقلية، ومع اقتراب حياته من خاتمتها، أصبح الأب يشعر بتقارب كبير مع زوج ابنته كما لو كان ابنه الحقيقي.

تذكّر في كل محاولاتك، وكما هو الوضع من شجرة البامبو، أنك قد لا ترى أية نتائج لسنوات قادمة، لكن لا تكن خائر العزيمة، ولا يخدعك أولئك الذين يقولون "ليس في الأمر فائدة، لم يعد هناك أمل، لا شيء يمكن أن تفعله، لقد فات الأوان".

تحدثت إلى أزواج وزوجات كثيرين عبر السنين ـ معظمهم أصدقائي، كانوا يبثون إليّ همومهم ومعاناتهم مع شركاء حياتهم، معتقدين أنهم وصلوا إلى نهاية المطاف، وغالبًا ما يراود هؤلاء الناس شعور طاغ بأنهم دائمًا على صواب، وأن شركاءهم يفتقرون إلى التفاهم وروح المسؤولية، وهكذا ينتهي الحال بأن يمعن أحد الزوجين في الوعظ، والنقد، والشجب، والاستنكار، وإصدار الأحكام دائمًا، وإيقاع العقوبات

العاطفية، أما الآخر فهو يتمرد على الموقف من خلال التجاهل، أو الاستماتة في المقاومة، أو تبرير أي سلوك له بأنه رد فعل على المعاملة التي يلقاها.

نصيحتي لمن يميلون دائمًا إلى إصدار الأحكام (وهؤلاء هم غالبية زبائني الذين يأتون إلّ على أمل أن أصلح زيجتهم من أو أدعم دوافعهم إلى طلب الطلاق) هي أن يكونوا نبراسًا يرشد الآخرين لا قضاة، بعبارة أخرى، أن يكفوا عن محاولة تغيير شركائهم، وأن يشرعوا في تغيير أنفسهم أولاً، وأن يتخلصوا من النزعة إلى إصدار الأحكام التي تسيطر على عقولهم، ويكفوا عن استغلال شركائهم أو أن يحبوهم حبًا مشروطًا.

إذا صدّق الناس هذه النصيحة في قرارة أنفسهم، ونظروا إليها نظرة تأمل وخشوع. وإذا تحلوا بالصبر، والمثابرة، وعدم الاستغلال ـ حتى في لحظات الاستفزاز ـ فسوف يعود الشعور الرقيق مرة أخرى في حياتهم، وتسقط عندئذ أية محاولة لمقاومة الحب غير المشروط والتغير من الداخل إلى الخارج.

هناك مواقف أخرى بالطبع تتضمن إساءة فعلية لا تصلح معها هذه النصيحة، لكن في معظم الحالات وجدت أن هذا المنهج يقود الناس إلى التبصّر بحكمتهم الكامنة التي تعيد السعادة إلى الحياة الزوجية. إن المبادرة إلى أن تكون نموذجاً يحتذى به الآخرون، والصبر على إضافة المزيد والمزيد من الحب غير المشروط إلى حساب البنك سيحقق نتائج مذهلة بمرور الوقت.

العادة الأولى: المفتاح إلى العادات الأخرى

عادة رقم ١ـ كن إيجابياً ـ هي المفتاح الذى سيفتح الباب إلى العادات الاخرى. في الواقع، ستجد أن الأشخاص الذين يحجمون باستمرار عن تحمل المسؤولية والأخذ بزمام المبادرة يفتقرون إلى القدرة على تطبيق العادات الأخرى، وبدلاً من ذلك، سيحصرون أنفسهم في دائرة الاتهام ـ يلومون الغير ويتهمونهم بأنهم هم السبب في الموقف، لأن الناس عندما لا يصدقون مع ضمائرهم، يحاولون عادة إسقاط الخطأ على الآخرين. ومعظم حالات الغضب تكون بسبب الانخراط في التعبير عن الشعور بالذنب.

> أعظم معارك الحياة يخوضها المرء يوميًا في حجرات الروح الساكنة.

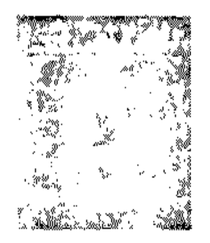
والعادة الأولى تجسد أعظم منحة ينفرد بها الإنسان : القدرة على الاختيار، وهل هناك منحة أفضل منها سوى الحياة ذاتها؟ الحقيقة هي أن الحلول الاساسية لكل مشاكلنا تكمن بداخلنا، لأننا لا نستطيع تجاهل طبيعة الأشياء. وسواء شئنا أم أبينا ـ أدركنا أو لم ندرك ـ فإن المبادئ والضمير كامنان بداخلنا، وكما قال

المعلِّم والزعيم الديني ديفيد أو. ماك كاي "أعظم معارك الحياة يخوضها المرء يوميًا في حجرات الروح الساكنة". ومن الخطأ أن تقاتل أعظم المعارك ، وفي الميدان غير المناسب.

قرارنا بأن نكون القوة المبدعة في حياتنا هو أعظم الاختيارات الممكنة، وهو أساس وجوهر التحول وأن نكون عاملاً من عوامل التغيير، وكما قال جوزيف زنيكر "إن المرء يستطيع أن يرسم ملامح مصيره ـ مهما يكن وضعه في اللحظة الراهنة".

ليس الفرد فقط هو الذي يستطيع أن يكون إيجابياً، بل الأسرة بأكملها تستطيع أن تكون كذلك، وفي هذه الحالة، ستكون أسرة صغيرة عاملاً من عوامل التغير في تاريخ الأسرة عمومًا، أو في حياة أسر أخرى تتعامل معها، كما يمكن أن تصبح الملكات الإنسانية الأربع ملكات جماعية، فبدلاً من الوعي بالذات، يصبح لدينا الوعي بالأسرة، وبدلاً من ضمير الفرد يصبح لدينا ضمير الجماعة، وبدلاً من خيال الفرد، يصبح لدينا خيال مشترك ، وبدلاً من الإرادة المستقلة، تصبح لدينا إرادة جماعية، وهكذا يستطيع أفراد الأسرة الواحدة أن يقولوا في نفس واحد "هكذا نحن؛ أشخاص لديهم ضمير ورؤية، أشخاص يتصرفون بدافع من الوعي بما يجري، وبما هو مطلوب".

كيف يحدث هذا التحول، وكيف تنمي عضلات المسؤولية وتستغلها بأسلوب رائع ، ستجده في العادة الثانية: ابدأ والهدف واضح في عقلك.



مشاركة البالغين والمراهقين في هذا الفصل

تنمية عضلات المبادرة:

- ناقش أفراد الأسرة: متى تشعرون بأن لديكم رغبة محمومة في المبادرة؟ متى تشعرون بأن لديكم رغبة محمومة في رد الفعل؟ ما هي العواقب في الحالتين؟
- راجع المواد المتعلقة بالملكات الإنسانية الأربع، اسأل : ماذا يمكننا أن نفعل ، كيف نقوى عضلات المبادرة داخلنا؟

كيف نضغط زر الإيقاف : توقف، فكّر، اختر:

- تحدث مع أفراد الأسرة عن مفهوم زر الإيقاف.
- اطلب من أفراد الأسرة ان يختاروا شيئًا يجعلوه زرًا للإيقاف بالنسبة للأسرة ككل. يمكنكم مثلاً الاتفاق على إشارة جسدية معينة، مثل رفع اليد، أو القفز أعلى وأسفل، أو التلويح بالذراع، أو حركة معينة، مثل إغلاق المصباح الكهربى وفتحه أكثر من مرة، أو إصدار صوت مثل الصافرة، أو قرع جرس، أو محاكاة صوت حيوان، أو حتى التفوه بكلمة معينة، وفي كل مرة تصدر هذه الإشارة أو الحركة أو الصوت سيعلم الجميع أن زر الإيقاف قد تم ضغطه، وكل ما كان يجرى، سواء كان حوارًا، أو نقاشًا أو جدالاً لابد أن يتوقف. هذه الإشارة ستذكر الجميع بضرورة الانتباه لعواقب ما يفعلونه. تحدث مع أفراد الأسرة عن أن استخدام زر الإيقاف يمنحهم الفرصة لإخضاع ما يرونه مهمًا في لحظة (الفوز في النقاش، الحصول على ما يريدون، أن يكونوا "الأوائل"، أو "الأفضل") لما هو حقاً أكثر أهمية (إقامة علاقات قوية، وتكوين أسرة سعيدة، أو بناء ثقافة أسرية جميلة).

العمل داخل دائرة تأثيرك:

- راجع المواد المتعلقة بدائرة الاهتمامات ودائرة التأثير. دع أفراد الأسرة يحددون الأشياء التى لا يستطيعون التأثير عليها مباشرة، مثل أفكار الغير، وتصرفاتهم، الجو، المواسم والفصول، أو الكوارث الطبيعية. حاول أن تساعد الجميع على فهم أنه مع وجود أشياء لا يمكنهم التأثير

عليها، فإن هناك الكثير مما يمكنهم التأثير عليه ، تحدث معهم فى أن تركيز الوقت والجهد على ما نستطيع عمله أفضل بكثير من أى شىء آخر.

- اسأل أفراد الأسرة : ما الذى يمكن فعله لوقاية أنفسنا من الأمراض.
- راجع المواد المتعلقة بمفهوم حساب بنك العواطف. شجع أعضاء الأسرة على الالتزام بإيداع إضافاتهم فى الحساب ووقف سحبهم منه لمدة أسبوع واحد. فى نهاية هذا الأسبوع راجع معهم الفرق.



مشاركة الأطفال في هذا الفصل

تنمية الضمير : البحث عن الكنز

- تخيّر "كنزًا" سوف يفرح به الجميع وتأكد أنه يكفى لكل الأفراد.
- تخيّر منطقة آمنة تخفى فيها الكنز، وتأكد أنه متاح للجميع.
- ضع مفاتيح تشير للكنز؛ ولكى يعرف المتسابقون هذه المفاتيح، لابد أن يجيبوا على بعض الأسئلة التى تختبر ضمائرهم، وكلما كانت إجاباتهم إيجابية، ازدادوا قربًا من الكنز، والإجابات السلبية سوف تبعدهم عنه. : قد تتضمن الأمثلة :

سؤال : أثناء سيرك إلى المدرسة لاحظت أن الفتى الذى يسير أمامك سقطت من جيبه ورقة فئة خمسة دولارات، ماذا ستفعل؟ الردود الإيجابية قد تكون : ألتقطها وأعيدها إلى الصبى. أخبر المدرس ؛ كى يعطيها إياه، أما الردود السلبية فقد تكون : أحتفظ بها، أذهب بها إلى المتجر، أضايق الفتى.

سؤال: سرق أحدهم أسئلة امتحان الرياضيات المقرّ الأسبوع المقبل ، وعرض عليك النسخة. ماذا تفعل؟ الردود الإيجابية قد تكون: أرفض تلقى النسخة ، وأذاكر بنفسى. أشجع هذا الشخص على أن يكون أمينًا، .أما الردود السلبية فقد تكون : آخذ النسخة، إننى بحاجة للحصول على درجة عالية، أو سأخبر الباقين كى يشاركوني.

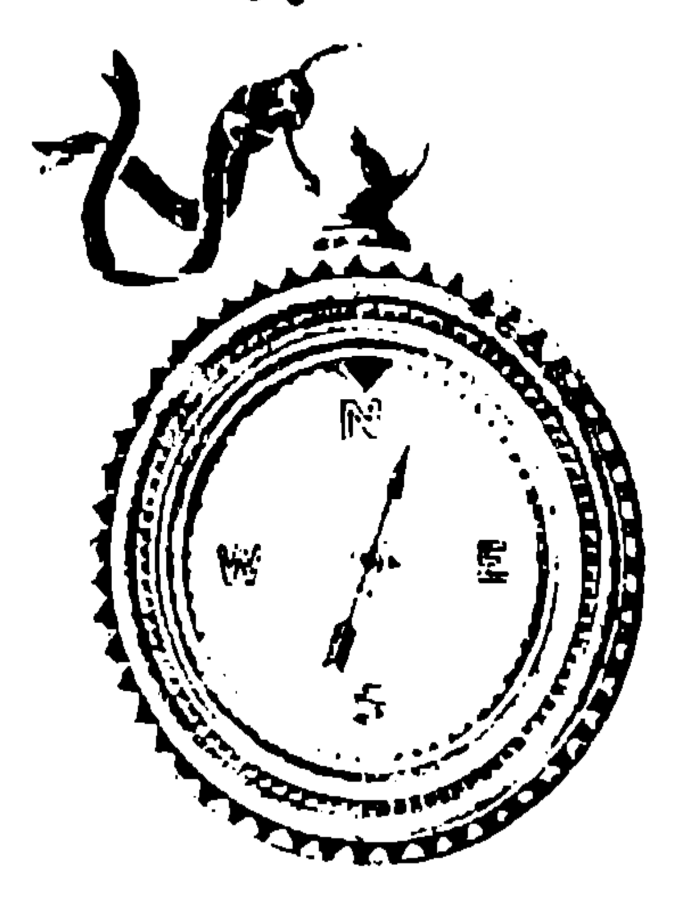
فهم حساب بنك العواطف

- قم بزيارة بنك محلى مجاور. افتح حسابًا، واشرح للأطفال معنى الإيداعات والمسحوبات.
- اصنع صندوقًا تسميه حساب بنك العواطف. دع الأطفال يزينونه. ضعه فى مكان ملحوظ ومتاح للجميع. استخدم بطاقات مقاس ٣ × ٥ واصنع منها "قسائم إيداع". شجع الأطفال على إضافة بعض الإيداعات فى حساب أعضاء الأسرة الآخرين طوال الأسبوع. على سبيل المثال: "شكرًا لك يا والدى على اصطحابى إلى الجولف، "أنا أحبك" أو "بروك، لقد لاحظت كيف طويت الملابس بعناية هذا الأسبوع" أو "لقد رتب جون فراشى اليوم، وأنا حتى لم أطلب منه ذلك أو "إن أمى تصحبنى كل أسبوع لمباريات كرة القدم، إنها حنون للغاية". خصص وقتًا للحديث عن الإيداعات التى تمت طوال الأسبوع. شجع أفراد الأسرة على استغلال هذه الفرصة للتعرف على مفهوم الإيجاب لدى كل واحد منهم.



العادة الثانية

ابدأ والهدف واضح فى عقلك



أطلعنى أب شاب على هذه التجربة التى يحكى بها كيف استطاعت زوجته أن تأخذ زمام المبادرة فى موقف صعب واجهها مع ابنها:

عدت من العمل فى أحد الأيام، وقابلنى ابنى برينتون. الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات ونصف لدى الباب، وكان وجهه يشع بالنشاط وقال لى ساعتها "أبى، إننى رجل مجتهد".

اكتشفت بعد ذلك، أنه عندما كانت زوجتى مشغولة ببعض الأمور فى الطابق السفلى، كان برينتون يفرغ دورقًا من المياه يزن جالونًا ونصف من الثلاجة، وبالطبع انسكب معظمه على الأرض. كنت أتصور أن رد فعل زوجتى الفورى سيكون الصياح فى وجهه، وضربه ضربًا خفيفاً على مؤخرته، لكنها أمسكت أعصابها وقالت له فى صبر بالغ: "برينتون، ماذا كنت تحاول أن تفعل؟".

أجابها الصغير بكل فخر "أردت أن أكون رجلاً معاونًا يا أمى"

فسألته "ماذا تعنى؟"

قال "لقد غسلت لك الأطباق (الصحون) ؟".

وبالطبع، لقد كانت المائدة مغطاة بكل الأطباق التي غسلها بالماء الذي حصل عليه من الدورق.

سألته أمه "ولماذا استخدمت يا عزيزي المياه من الثلاجة؟

أجاب "لم أستطع الوصول إلى الصنبور".

قالت له أمه وهي تنظر في أرجاء المطبخ: "حسنًا، ما الذي يمكنك أن تفعله المرة القادمة؛ كي تتلافى هذه الفوضى؟"

فكّر برينتون في الأمر قليلاً، ثم أضاء وجهه الصغير وقال "يمكنني أخذ الأطباق إلى الحمّام".

أجابته: "لكن الأطباق يمكن أن تتحطم في الحمّام، لكن ما رأيك في هذا الاقتراح، ماذا لو ناديت عليّ؛ كي أساعدك في إحضار كرسي لتضعه أمام حوض المطبخ، وتقف عليه وتصنع ما تريد؟"

قال بسعادة غامرة "فكرة عظيمة!".

ثم سألته "والآن ماذا نفعل بهذه الفوضى؟"

قال وهو يفكر " حسنًا، يمكننا أن نستخدم الكثير من المناديل الورقية". أعطته أمه المناديل الورقية، ثم ذهبت لإحضار المسحة.

عندما حكت لي زوجتي ما حدث، تبينت أنا أهمية قدرتها على أن تمنح نفسها فرصة للتفكير بين الحدث (المثير) ورد الفعل. لقد اختارت ان تأخذ زمام المبادرة، واستطاعت أن تفعل ذلك؛ لأنها فكّرت في الهدف أولاً في عقلها، ثم تصرفت بناءً عليه. ليس المهم هنا نظافة الأرضية، المهم هو تربية الولد.

استغرق تنظيف الأرض عشر دقائق، أما لو اختارت أن تنفعل، لاستغرق الأمر عشر دقائق أيضًا، لكن الفارق هو أن برينتون كان سيقابلني على باب المنزل ويقول لي: "أبي، أنا ولد سيئ".

فكّر في الفرق الذي حدث لهذه الأسرة ولهذه السيدة، عندما فكّرت أن تفعل، لا أن ترد الفعل. كان من الممكن للطفل أن يخرج من هذه التجربة شاعرًا بالذنب والخزي والخجل، لكنه على العكس من ذلك خرج من الموقف وهو يشعر بالثبات والتقدير والحب. لقد عزز موقف الأم نواياه الحسنة ورغبته في تقديم المساعدة، وخرج من الموقف وهو يعرف طرقًا أفضل للمعاونة. لقد تأثر أسلوبه إزاء نفسه وإزاء الآخرين تأثرًا إيجابيًا بهذا التفاعل.

كيف استطاعت هذه السيدة تحويل ما يُتوقع أن يكون تجربة مثبطة إلى إيداع جديد تضيفه إلى حساب الطفل في بنك العواطف؟ كما لاحظ الزوج، فقد كانت لهذه السيدة رؤية واضحة في عقلها لما هو أهم. لم يكن من المهم نظافة الأرضية بقدْر ما كانت تربية الطفل. وكان لديها هدف أكبر وأسمى من

المشكلة الراهنة، وفي تلك المساحة الموجودة بين ما حدث وبين استجابتها، استطاعت أن تولى هذا الهدف أولوية. لقد تصرفت ولديها هدف واضح فى عقلها.

الهدف فى العقل : "الغاية"

تدعو العادة الثانية ـ ابدأ والهدف واضح فى عقلك ـ إلى تكوين رؤية واضحة وملزمة لك ولأسرتك، وإذا عدنا إلى مثال الطائرة، فإن العادة الثانية هى التى ستحدد غايتك، ووضوح الغاية فى عقلك سيؤثر على القرارات التى تتخذها طوال الرحلة.

وتعتمد العادة الثانية على مبدأ "الرؤية" والرؤية تنطوى على قوة عظمية، فإنها ـ حسبما تقول الأبحاث ـ هى التى تمكن سجناء الحرب من البقاء أحياء، وهى التى تمكّن الأطفال المتفوقين من الاستمرار فى تفوقهم، وهى القوة الدافعة التى تحرك الأفراد والمؤسسات فى كل نواحى الحياة. الرؤية أهم بكثير من أمتعة السفر التى تصحبها فى رحلتك، أمتعة السفر الخاصة بالماضى أو حتى بالحاضر، والاستعانة بهذه الرؤية ستمنحك القوة والهدف ؛ لتتسامى على أحمالك وأعبائك، وتتصرف بناءً على ما هو أهم.

هناك وسائل عدة تمكنك من تطبيق مبدأ الرؤية ، بحيث تبدأ والهدف واضح فى عقلك وفى ثقافتك الأسرية. يمكنك أن تبدأ لمدة سنة أو أسبوعًا أو حتى يومًا وهدفك واضح فى عقلك. يمكنك أن تخوض تجربة أو نشاطًا أسريًا وهدفك واضح فى عقلك، وأن تشرع فى فصل من الفصول أو رقصة من الرقصات أو درس من دروس البيانو، أو مأدبة عشاء أسرية، أو بناء منزل جديد للأسرة، أو البحث عن حيوان أليف تقتنيه الأسرة وهدفك واضح فى عقلك.

يمكنك أن تفعل كل هذا وذاك، لكننا فى هذا الفصل سنركز على أهم وأسمى تطبيقات هذا المبدأ، أو عادة أن تبدأ والهدف واضح فى ذهنك ـ "خصوصًا فى إطار الأسرة، وذلك من خلال تحديد "بيان مهمة الأسرة".

بيان مهمة الأسرة هو بيان جماعى موحّد يدرك فيه كل أفراد الأسرة حقيقتهم، ويتفقون على أهدافهم، وعلى المبادئ التى يريدون أن تحكم حياتهم الأسرية، ويعتمد هذا البيان على فكرة أن الأشياء تتولد مرتين، مرة عندما تكون مجرد فكرة، ومرة أخرى عندما تتحول إلى حقيقة، أو ظهور

مادى، والأمر يشبه تصميم رسم هندسى لعمارة قبل إنشائها، أو كتابة سيناريو مسرحية قبل تمثيلها، أو وضع خطة للطائرة قبل الطيران بها. إنه يشبه قاعدة النجارة: "خذ القياس مرتين، واقطع مرة واحدة.

بيان مهمة الأسرة هو بيان جماعى موحّد يدرك فيه كل أفراد الأسرة حقيقتهم، ويتفقون على أهدافهم، وعلى المبادىء التى يريدون أن تحكم حياتهم الأسرية

هل يمكنك أن تتخيل عواقب أن تفعل العكس، أى أن تبدأ دون أن يكون لديك هدف واضح فى عقلك؟

افترض أنه يتعين عليك التوجه إلى موقع إنشاء، وتسأل العاملين فيه "ماذا تفعلون؟" فيجيبونك ببساطة "ليست لدينا أدنى فكرة".

ثم تسألهم مجددًا "ماذا تقول رسومكم الهندسية؟".

فيقول ملاحظ العُمال: "ليست لدينا رسوم هندسية، لكننا نشعر بأننا إذا استثمرنا مهارتنا وحرفتنا فسنبنى شيئًا جميلاً". دعونا الآن نعود إلى العمل؛ كى ننتهى ونرى ما إذا كنا سنعرف ما الذى بنيناه"

أو بالعودة إلى مثال الطائرة. افترض أن شخصاً جاء ليسألك وأنت الطيّار: "إلى أين تتجه الطائرة اليوم؟"

فهل تكون إجابتك "ليس لدى أدنى فكرة، فنحن ليست لدينا خطة للطيران. سوف نكتفى بتحميل الركاب، ثم الإقلاع، وهناك تيارات هوائية كثيرة فى هذه المنطقة تأخذ مسارات مختلفة فى أيام مختلفة. سوف نختار أقوى تيار ونسير فى اتجاهه أيًا كان ذلك، وعندما نصل سنعرف إلى أين ذهبنا".

عندما أعمل مع أحد العملاء أو إحدى الشركات ـ خاصة الطاقم التنفيذى الأعلى فيها، فإننى كثيرًا ما أطلب من الحاضرين أن يجيبوا على هذا السؤال "ماهى المهمة الأساسية، أو الهدف من هذه الشركة، وما هى الاستراتيجية الأساسية المتبعة لبلوغ ذلك الهدف؟ "وأطلب أن تكون الإجابة فى جملة واحدة. ثم أطلب من كل فرد أن يقرأ ما كتب بصوت عال، وغالبًا ما يندهش الأفراد من الاختلافات فى ردودهم، ولا يمكنهم أن يصدقوا أن كل شخص يرى الموضوع بصورة تختلف عن غيره ـ خاصة إذا كان الموضوع على قدر بالغ من الأهمية، وكثيرًا ما تحدث هذه الاختلافات حتى فى وجود لوحة كبيرة معلقة على جدران الغرفة التى يجلس فيها هؤلاء الأفراد، توضح مهمة الشركة.

ربما ترغب فى تنفيذ نفس الفكرة مع عائلتك الليلة مثلاً . اذهب إلى كل فرد من أفراد الأسرة واسأله "ما الهدف من أسرتنا هذه؟" "ما هى غاية هذه الأسرة؟". اسأل زوجتك مثلاً "ما الهدف من زواجنا؟"، "ما هو الشىء الضرورى لضمان استمرار هذه الزيجة؟" "ماهى أسمى أهداف هذا الزواج؟". لربما تفاجأ بالإجابات التى ستسمعها.

كل ما أود التأكيد عليه هو أن تكون ثقافة الأسرة ثقافة موّحدة ، تسير على نسق واحد، وتتجه إلى وجهة واحدة يتفق عليها الجميع ، فمن المهم أن يعلم كل شخص فى قمرة القيادة أن الطائرة تتجه إلى هدف واحد، بدلاً من أن يظن الطيار أن الطائرة متجهة إلى نيويورك ويعتقد مهندس الطيران أنها متجهة إلى شيكاجو مثلاً.

يقول المثل الدارج "دون رؤية يهلك الناس". ومعنى ألاّ يطبق أفراد الأسرة العادة الثانية أنهم سيعيشون دون ابتكار ذهنى ، ودون رؤية للمستقبل، ويدعون الحياة تمضى كما هى، تجرفهم تيارات المجتمع وقيمه وعاداته دون إحساس بالهدف ، أى أنهم ببساطة يخرجون عن النص المعدّ لهم . إنهم لا يعيشون الحياة، بل إن الحياة هى التى تعيشهم.

ولأن كل شىء نشأ فى هذا الوجود مرتين، فإنك إن لم تتحمل مسؤولية النشوء الأول، سيتحملها عنك شخص أو شىء آخر. وتحديد بيان بمهمة الأسرة يعنى أن تتحمل مسؤولية ذلك النشوء الأول. إنه يعنى تحديد طبيعة الأسرة التى ترغب فيها، وتحديد المبادىء التى ستساعدك على بلوغ ذلك الهدف، وهذا القرار سيؤثر على بقية قراراتك ، فسيكون وجهتك التى تقصدها . والمغناطيس الضخم الهائل الذى يجذبك نحو ذلك الهدف ، ويعينك على البقاء فى المسار الصحيح.

كيف وضعنا بيانًا بمهمة أسرتنا؟

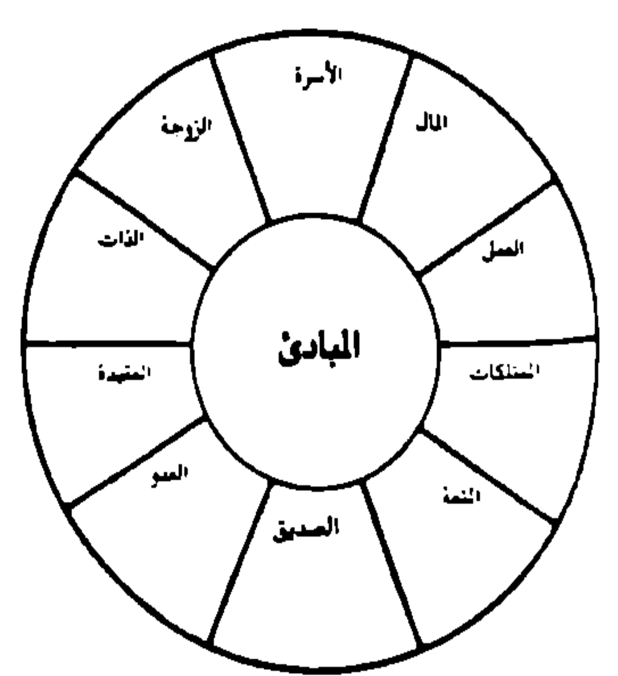
أرجو المعذرة لما سيتقدم من إشارة شخصية طويلة، لكننا لم نعط مفهوم "بيان مهمة الأسرة" حقه من خلال القراءة والملاحظة والتعليم والكتابة وحسب، بل من خلال التطبيق أيضًا.

ونحن نأمل أن يتفهم القارىء أن ما نفعله فى أجزاء كثيرة من هذا الكتاب هو إطلاعه على مواقف شخصية للغاية تخص أسرتنا، وهذه المواقف تعكس معتقداتنا ومبادئنا الراسخة. لكننا فى ذات الوقت نكن الاحترام والتقدير للجميع، حتى لمن يختلفون معنا فى الرأى.

إذا سألتني أنا وساندرا "ما هو الحدث الذى غيّر مجرى حياتكما طوال تاريخ الأسرة؟" سنجيب دون أى تردد : إنه اليوم الذى وضعنا فيه بيانًا بمهمة أسرتنا ، وقد وضعنا هذا فى اليوم الذى جمع فيه رباط الزواج المقدس بين قلبينا ، أمّا البيان الثانى فقد حددنا ملامحه فى الخمس عشرة سنة التالية، ومع إنجابنا للأطفال ، وعلى مر السنين ولّدت هذه البيانات نوعًا من الشعور بالوجهة الأساسية لأسرتنا، وأسلوب الرحلة المتفق عليه، وهذا ما ظهر جليًا فى إرادة الأسرة جميعها وفى ثقافتها ، وسواء تم ذلك مباشرة، أو لا، بوعى، أو بدون وعى، فإن كل شىء آخر فى أسرتنا قد نما من بذور هذه الثقافة.

فى يوم زواجنا، وعقب انتهاء مراسم حفل الزفاف، توجهت أنا وساندرا إلى منتزه اسمه "ميمورى جروف" وجلسنا معاً وتحدثنا عن حفل الزفاف والمعنى الذى يتضمنه، وكيف سنلتزم به طوال حياتنا معًا، تحدثنا عن أسرتنا الحديثة، والأشياء التى نود تغييرها.

كما أكدنا لبعضنا البعض أن زواجنا ليس مجرد علاقة ينص عليها عقد، إنها علاقة "تعاهدية" وكان التزام كل واحد منا للآخر التزامًا مطلقًا وكاملا ودائمًا، كما أكدنا على أن هذا العهد ليس فيما بيننا وحسب، بل مع الله كذلك، وقررنا أننا إذا أردنا أن نحب بعضنا البعض أكثر، فلابد أن نحب الله أولاً.



لهذا، قررنا أن نضع المبادىء فى مواجهة بعضها البعض، وفى مواجهة أسرتنا ، وشعرنا أن قرارًا واحدًا، أكثر من أى عامل آخر منفرد قد منحنا القدرة على الاعتذار، على الصفح، والعطف، على العودة من حين لآخر إلى مسارنا الصحيح . لقد اكتشفنا أنه كلما تركزت حياتنا على هذه المبادىء، ازددنا حكمة وقوة ـ خاصة فى الظروف التى تضطر أفرادها للخضوع والتركيز على اشياء أخرى مثل العمل ، أو المال، أو الممتلكات، أو حتى الأسرة ذاتها. ، وتوصلنا إلى قناعة بأننا لو لم نتوصل إلى هذا

القرار، لاضطررنا للتعامل مع بعضنا البعض تبعًا لأهوائنا الشخصية، أو اعتمادًا على محبة الأطفال لنا، وكنا سنتعامل تلبية لحاجتنا للأمان، وليس انطلاقًا من استقامتنا الذاتية.

تحديد المبادىء أولى لكل شىء حقه من الأولوية. لقد كان الأمر مثل وضع مجموعة من الكئوس الزجاجية أمام أعيننا والنظر إلى الحياة من خلالها. لقد منحنا ذلك شعور " القائم بالخدمة" شعورًا بأننا مسؤولان عن الأسلوب الذى نتعامل به مع كل الأمور فى الحياة ، بما فيها الأسرة، وساعدنا ذلك على فهم أن الأسرة نفسها تعتبر مبدأ لا يتقيد بزمان ولا مكان ـ مبدأ واضحاً وضوح الشمس.

فى ذلك اليوم الذى جلست فيه أنا وساندرا فى ميمورى بينما كبرُ الأطفال ، اكتشفنا أن هذه الرؤية أصبحت الدليل الذى يوجهنا أثناء مناقشاتنا وأنشطتنا الأسرية. جعلتنا هذه الرؤية نخطط جيدًا لعطلاتنا الصيفية، لإجازاتنا، لأوقات فراغنا بأسلوب جعلنا نقترب من بلوغ حلمنا. على سبيل المثال، من بين القدرات العشر المحددة فى القائمة كانت القدرة على الحياة مع الخلاف ، وفى ظل ظروف صعبة، ولكى ندعم هذه القدرة لدى الأطفال، انضممنا إلى برامج تعد خصيصًا لتعليم الأسر كيفية البقاء فى ظل ظروف معيشية صعبة. تدربنا فى هذه البرامج على أن نترك فى الخلاء لعدة أيام دون اصطحاب أى شىء، سوى ذكائنا ومهارتنا ؛ لتعيننا على البقاء أحياء. تعلمنا كيف نعيش من خلال قدرتنا على التصرف، ومن خلال ما عرفناه عن أنواع الأكل والشراب التى يمكن تناولها والتى لا يمكن تناولها. تعلمنا أساليب مكنتنا من البقاء فى ظروف جليدية، وفى ظروف حارة، وظروف تنعدم معها المياه.

هناك بند آخر متعلق بقيمة التعلم. لقد أردنا أن يجتهد أبناؤنا فى تعليمهم المدرسى، وأن يحصّلوا من العلم قدر ما استطاعوا، وألا يلجأوا إلى طرق وأساليب مختصرة ليحصلوا على الدرجات والشهادات ، وهكذا كنا نشترك فى القراءة ، ورتبنا منزلنا بحيث يكون هناك متسع من الوقت والمكان للأطفال ؛ كى يلهوا ويذاكروا. أصبحنا نهتم بما يتعلمه أبناؤنا فى المدرسة، وكنا نعطيهم الفرصة ؛ كى يعلمونا ما يتلقونه فى المدرسة ، ونركز فى المقام الأول على التعلّم، لا على الدرجات، ولم يحدث إلا نادرًا أن طلبنا من أبنائنا أداء واجباتهم المدرسية، وكان نادرًا أيضاً أن نجد أحدهم وقد حصل على درجة أقل من ـ A

وعلى مر السنين، حدث فرق جوهرى فى اتجاه الأسرة وثقافتها بسبب التركيز الدائم على هذه الأهداف التى وضعناها نصب أعيننا ومنذ نحو عشرين سنة، تمكنا من الارتقاء إلى مستوى جديد من الوحدة والتعاون الأسرى ، ففى ذلك الوقت كنا قد بدأنا فى تطبيق المواد المتعلقة بالعادات السبقة وبدأنا ندرك أن كل المؤسسات الناجحة، على اختلاف تخصصها، تسير وفقًا

لبيانات توضح مهامها، ولأن كثيراً من هذه البيانات كان صادقًا، فقد أصبحت القوة الكبرى المحركة لعملية اتخاذ القرار، وبعض هذه البيانات كانت تكتب ؛ كى تستعرض بها العلاقات العامة للشركة أمام العملاء ؛ ولهذا، فقد بدأنا ندرك ما أثبتته آخر الأبحاث وهو : إن بيان المهمة المكتوب بلغة واضحة صادقة هو أهم مكوّن فى أداء المؤسسة الناجحة، وهذا البيان بهذه الصورة لا يمثل ضرورة هامة بالنسبة لإنتاجية ونجاح الشركة وحسب، بل لكى يشعر العاملون بالمؤسسة بالسعادة والرضا.

أدركنا أنه على الرغم من أن معظم العائلات تمر فى البداية بمراسم الزواج (وهى البداية التى نستطيع أن نقول إن اصحابها يبدأونها وهدفهم واضح فى عقلهم) فإن معظم هذه العائلات لا تضع بيانًا بمهمتها، وهو البيان اللازم لضمان نجاحها التنظيمى . إنّ الأسرة هى أهم وأعظم مؤسسة فى العالم، إنها لبنة البناء فى جدار المجتمع ، ولا يمكن أن تقوم قائمة أية حضارة دون تماسك الأسرة ، ولا أن تحقق أية مؤسسة أخرى فى الوجود دورها المهم الذى تلعبه ، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم أفراد الأسرة الواحدة لا يتفقون على رؤية واحدة للمغزى الحقيقى للأسرة وأهدافها المنشودة ، فهم لم يجتهدوا بما فيه الكفاية ؛ كى يتوصلوا إلى رؤية مشتركة ونظام مبادىء واحد، وهذا هو جوهر ثقافة وشخصية الأسرة.

> معظم العائلات لا تضع بياناً بمهمتها ، وهو البيان اللازم لضمان نجاحها التنظيمى . إن الأسرة هى أهم وأعظم مؤسسة فى العالم

ولهذا اقتنعنا بضرورة أن نضع بياناً لمهمة أسرتنا ، وكان لزامًا علينا أن نتوصل إلى رؤية خاصة للشكل الذى نريد أن تكون عليه أسرتنا، والمناخ الذى ستعيش فيه، والمبادىء التى سنعمل بها، حتى لو كلفنا ذلك حياتنا ، وهذه الرؤية سيشترك فيها كل أفراد الأسرة ويعتبرونها ملكية خاصة لهم ، وليس لي أنا ووالدتهم فقط .

وبدأنا فى عملية الإعداد، فقد كنا نلتقى جميعًا مرة واحدة فى الأسبوع ؛ كى نتحدث عنها، وكنا نشرك الأطفال فى أنشطة ترفيهية تعزز الملكات الإنسانية الأربع لديهم وتشجعهم على التصريح بأفكارهم. اشتركنا فى ابتكار الأفكار، وبين كل لقاء وآخر كنا نفكر مليًا فيما توصلنا إليه. أحيانًا كنا نناقش بعضنا البعض على مائدة العشاء، أو كل فرد على حدة فى كل مرة. فى إحدى اللقاءات سألنا الأطفال "كيف يمكن أن نكون أبوين صالحين من وجهة نظركم؟، كيف يمكننا أن نحسّن من أدائنا ؟" وبعد عشرين دقيقة كاملة من وابل الأفكار والمقترحات التى أمطرنا بها الأطفال، قلنا لهم "حسنًا، نعتقد أننا فهمنا مقصدكم!".

تدريجيًا، بدأنا فى مجابهة موضوعات أكثر أهمية. وسألنا كلاً من أعضاء الأسرة:

ماهى الأسرة التى تريدها فعلاً؟

ما هو البيت الذى تود أن تدعو إليه أصدقاءك؟

ماهى الأمور التى تجعلك تشعر بالحرج من أسرتك؟

ما الذى يجعلك تشعر بالراحة فى البيت؟

ما الذى يجعلك تشتاق للعودة إلى البيت؟

ما الذى يجعلك تنجذب إلينا كأبوين صالحين ويجعلك تقبل تأثيرنا عليك؟..

ما الذى يجعلنا نتقبل تأثيرك علينا؟

ما الشىء الذى تريدنا أن نتذكرك به؟

وطلبنا من الأبناء الذين يستطيعون الكتابة أن يدوّن كل واحد منهم قائمة بالأمور المهمة بالنسبة له، وعاد كل واحد منهم بقائمة من الأفكار الأسبوع التالى، وأجرينا مناقشة مفتوحة حول السبب فى كون هذه الأفكار أهم شىء بالنسبة لهم، وفى نهاية الأمر، جعلنا كل ابن من الأبناء، يكتب بيانًا بالمهمة الخاصة به يدوّن فيه كل الأمور التى يشعر بأهميتها، وسبب ذلك ، ثم قرأنا كل بيان على حدة، وناقشنا صاحبه، وكان كل بيان يتسمُ بخصوصية وفكر متميز، ولم يكن هناك بُد من أن نبتسم حينما قرأنا بيان شين الذى كان متأثرًا بلعبة كرة القدم، حيث كتب هكذا "نحن فريق أسرى رائع، وسوف نركل بكل قوة!". ولم تكن العبارة مهذبة بالطريقة المطلوبة لكنها أصابت بيت القصيد.

واستغرق إعدادنا لبيان مهمة الأسرة ثمانية شهور كاملة، واشترك الجميع، حتى والدتى، واليوم أصبح لدينا أحفاد يشتركون فى البيان من خلال الإضافة إليه، وهكذا شاركت أربعة أجيال كاملة فى وضع بيان بمهمة أسرتنا.

الغاية والبوصلة

لا أستطيع أن أصفَ لك عزيزى القارى، كيف كان لهذا البيان تأثير مباشر وغير مباشر على أسرتنا. ربما أستطيع تقريب الأثر من خلال الاستعانة بتشبيه الطائرة. لقد منحنا بيان الأسرة غاية نتطلع إليها وبوصلة نستعين بها للوصول إلى ذلك الهدف المنشود.

لقد منحنا البيان رؤية واضحة مشتركة للوجهة التى تريد أسرتنا السعى إليها، وعلى مدى خمسة عشر عامًا كان هذا البيان نبراسًا يهدينا إلى ذلك الطريق، ولهذا فنحن نعلقه على أحد جدران غرفة المعيشة، وكثيرًا ما نتطلع إليه بين الحين والآخر ، ونسأل أنفسنا "ما مدى التزامنا بما أردناه وما خططناه؟ هل تعلو أصوات المحبة والألفة في منزلنا حقًا؟ هل تغلب علينا روح النقد والتهكم؟ هل نميل إلى الدعابة الساخرة ؟ هل يهمل أحدنا الآخر؟ هل نعطى أو نكتفى بالأخذ ؟

وعندما نقارن بين أفعالنا وبين ما يمليه البيان، نتعرف على أخطائنا المرات التى حدنا فيها عن المسار. فى حقيقة الأمر، لقد جعل هذا البيان ـ وهو هذا الإحساس بالاتجاه ـ تقسيمنا لأخطائنا أمرًا ذا مغزى، وبدونه لأصبح هذا التقييم مشوشًا ومحيرًا، لأننا كنا سنفتقد الأساس الذى نحكم به ما إذا كان هذا التقييم صحيحًا أم لا، ولأننا ما كنا لنعثر على المعيار الحقيقى الذى يجعلنا نقيس صوابه من عدمه. لكن رؤيتنا المشتركة الواضحة جعلتنا قادرين على الاستفادة من هذا التقييم من أجل تصحيح المسار فى كل مرة نحيد فيها عنه حتى نصل إلى الوجهة المنشودة.

> فى الحقيقة إن الوسيلة والغاية ، الوجهة والرحلة هما شىء واحد

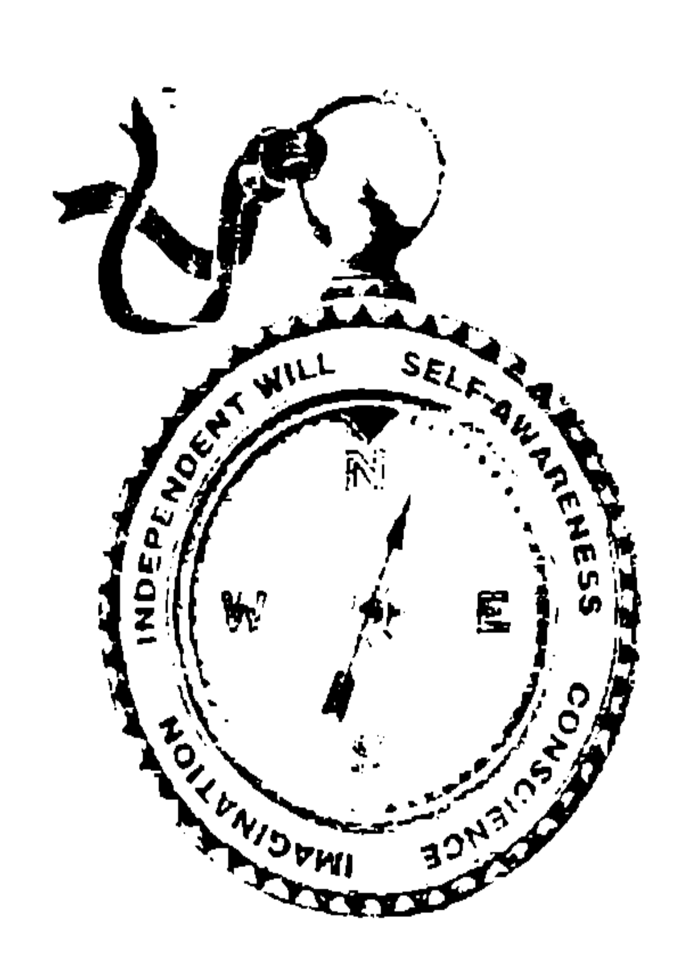
إحساسنا بالاتجاه جعلنا أيضًا قادرين على فهم موقفنا الحالى بصورة أفضل وإدراك أن الوسيلة لا تنفصل عن الغاية، وبعبارة أخرى فإن الوجهة المنشودة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بأسلوب السفر. إذا كانت الوجهة المنشودة هى الحصول على حياة أسرية قوامها الحب المتبادل فى علاقات أفرادها. فهل تتصور أن نفصل هذا الهدف عن أسلوب الوصول إليه؟ فى الحقيقة، إن الوجهة والرحلة هما شىء واحد.

بالتأكيد لم تخلُ حياتنا الأسرية من المشاكل. لكننا كنا نشعر دائماً بأن منزلنا ـ مهما حدث ـ هو مصدر الأمان، والنظام، والحق، والحب، والسعادة، والراحة. إذا تصرف أحدنا بمفرده كان يتحمل مسؤولية تصرفه، وإذا تعاونا جميعًا تعاونًا بفاعلية. كنا نحاول أن نخدم أهداف المجتمع التى تستحق الخدمة، وشعرنا بالرضا والسعادة ؛ لأننا بدأنا نرى ثمار هذه الجهود تتجسد فى حياة أبنائنا المتزوجين الذين أصبحت لديهم أسرهم الخاصة، وكذلك بياناتهم التى أعدوها بأنفسهم.

كما أن إعدادنا لهذا البيان جعلنا قادرين على أن ندمج الملكات الإنسانية الأربع التى نتميز بها فى بوصلة واحدة تحدد لنا الاتجاه وتحمينا من الخروج عن المسار، فقد كنا على وعى بالمبادىء التى نريد أن نطبقها فى حياتنا، كتلك المبادىء المذكورة فى الجزء الخاص بإيداعات حساب بنك العواطف

فى السعادة الأولى - ولكن عندما اجتمعنا كأفراد أسرة وتحدثنا عن تلك المبادئ، وصلنا إلى مستوى جيد من الفهم والالتزام بتلك المبادئ.

وعندما تفاعلنا مع بعضنا البعض، تحول الوعى بالذات إلى الوعى بالأسرة، أى أصبحت لدينا القدرة على أن ننظر إلى أنفسنا باعتبار أننا أسرة واحدة، أما الضمير الفردى فقد تحوّل إلى ضمير الأسرة، أى أن الطبيعة الأخلاقية لكل واحد منا، والتى يشترك فيها مع الآخر أصبحت توحدنا، وهذا التوحد جاء نتيجة لمناقشتنا للأمور بوضوح، والاتفاق على موقفنا منها، أمّا الخيال فقد تحوّل إلى قدرة تعاونية خلاّقة عندما كنا نتباحث فى أمور شتى ونتوصل إلى شئ واحد نتفق عليه، أمّا الإرادة المستقلة فأصبحت إرادة جماعية، أو إرادة اجتماعية، عندما كنا نتعاون معاً من أجل إنجاز أمر ما.



هذه التحولات كانت من أكثر الأمور التى نتجت عن بيان مهمة أسرتنا إمتاعًا وإبهاجًا: تلك الإرادة الجماعية، ذلك الإحساس "بنحن": كان قرارنا، وهو عزيمتنا. هذا هو ما أردنا أن نحققه، ذلك وعينا، وضميرنا، وخيالنا الجماعى؛ وذلك ما خلق لدينا التزامًا جماعيًا، وتعبيرًا عن إرادتنا الجماعية.

ما من شيء آخر أكثر إلزامًا من أن يشترك الفرد في عملية تفاعل وتواصل مع الآخرين حتى يفرغ تلك الإرادة الجماعية في قالبها، فعندما توجد الإرادة الجماعية، سيتعدى إنجازك مجرد جمع إيرادات فردية، وذلك الذي يعطي مفهوم التعاون بعدًا جديدًا تمامًا، فالتعاون في هذه الحالة لن يكون مجرد إيجاد حل ثالث، بل إيجاد روح ثالثة، روح الأسرة.

وفي أسرتي، عندما دمجنا هذه الملكات الإنسانية الفريدة كنا قادرين على أن نصنع "بوصلة أسرية" تساعدنا على تحديد مسارنا. هذه البوصلة كانت هي النظام الإرشادي الداخلي الذي يساعدنا على الحفاظ على وجهتنا واضحة جلية، والتقدم نحوها بخطى ثابتة مستمرة، كما أنها مكنتنا من تفسير عملية التقييم التي نقوم بها من آن لآخر، والرجوع إلى مسار الطائرة مرة ومرات.

كيف تضع بيانًا بمهمة أسرتك؟

من خلال تجربتي الأسرية، ومعاصرتي لتجارب الآلاف من الأسر في كل أرجاء العالم، استطعت التوصل إلى خطوات ثلاث يمكن من خلالها لأي أسرة أن تضع بيانًا خاصًا لمهمتها:

الخطوة الأولى: حددْ الهدف من تكوين أسرة.

الهدف من هذه الخطوة هو أن تضع مشاعر وأفكار أفراد أسرتك على المائدة، وبناءً على الوضع الحالي للأسرة، يمكنك أن تختار وسيلة واحدة من بين عدة وسائل تمكنك من عمل ذلك.

بيان مهمة لاثنين

إذا كانت أسرتك الآن لا تضم سواك أنت وزوجتك، يمكنكما التوجه إلى مكان تقضيان فيه عدة أيام بمفردكما، أو حتى بضعة ساعات، وتستمتعان بخلوتكما معًا. عندما تشعران بأن الجو أصبح ملائمًا، ابدءا في تصور حياتكما والعلاقة التي تودان أن تربط بينكما على مدى السنوات العشر، الخمس والعشرين، أو حتى الخمسين القادمة. يمكننا استلهام بعض الومضات من الكلمات التي تبادلتماها أثناء مراسم الزواج. إذا لم تستطيعا تذكر تلك الكلمات، فربما يكون من الأفضل ان تركزا عليها تلك الكلمات في حفلات زفاف الأقارب والأصدقاء. قد تكون الكلمات مشابهة لهذه:

تعلقا ببعضكما البعض وليس بشخص آخر.

احفظا كل المواثيق، والعهود والالتزامات الخاصة برباط الزواج المقدس، أحبا بعضكما البعض،

حافظا على بعضكما البعض ما حييتما ليباركما الله بالسعادة في الذرية.

وعيشا حياة هنية لا يفرق فيها شيء بينكما أبدًا.

إذا استقرت هذه الكلمات في قلبيكما، يمكن أن تصبح أساسًا قويًا لبيان مهمة أسرتكما.

ربما تجد كلمات أخرى تلهمك. في زواجي أنا وساندرا، استوحينا الكثير من المثل الشعبي القائل: "ستتركني وأتركك، وسنصعد معاً"

يمكنكما أيضًا أن تطرحا هذه الأسئلة للنقاش:-

- كيف نريد أن نكون كشريكي حياة؟
- كيف نريد أن نعامل بعضنا البعض؟
- كيف نريد أن نحل خلافاتنا؟
- كيف نريد التعامل مع مسائلنا المالية؟
- كيف نريد أن نكون كوالدين؟
- ما هي المبادىء التي نريد تلقينها لأبنائنا ، كي تساعدهم على الاستعداد لمرحلة النضوج، والتحلي بالمسؤولية والحب في حياتهم؟
- كيف نصقل مهارات كل ابن من الأبناء على حدة؟
- ما هو نوع الانضباط الذي نرغب في اتباعه مع الأبناء؟
- ماهي الأدوار التي سيتولاها كلانا (العمل، إدارة الأمور المالية، إدارة المنزل..)؟
- كيف نحافظ على صلة الرحم بيننا وبين بقية أسرتنا؟
- ما هي التقاليد التي ورثناها أنا وزوجتي من أسرتينا؟
- ما هي التقاليد التي نريد الحفاظ عليها، والتقاليد التي نريد إضافتها؟
- ما هي الصفات التي اكتسبتها أنا وزوجتي من خلال تعاملنا مع أجيال مختلفة في أسرتينا، وما هي تلك التي نريد الحفاظ عليها، والأخرى التي نريد نبذها؟
- ما هو الأسلوب الذي نريد أن نتبعه في عطائنا لمن حولنا؟

مهما كانت الطريقة التى تلجأ إليها أنت وزوجتك، تذكر أن الأسلوب مهم تمامًا كأهمية المنتج النهائى نفسه. لا تبخلا على نفسكما بالوقت. حاولا وضع أساس جيد لبنك العواطف. ادرسا هذه الموضوعات بعمق وفهم. تأكدا من أن المنتج النهائى يماثل كل ما يتطلع إليه قلباكما وعقلاكما.

الأسلوب تماماً كأهمية المنتج النهائى نفسه

قالت سيدة ذات مرة :

"عندما التقيت بزوجى منذ عشرين عامًا، كنا متخوفين من فكرة الارتباط ؛ لأن كلينا خاض تجربة الزواج من قبل واستنفد فيها جهده ومشاعره، لكن ما أعجبنى فى "تشاك" لأول وهلة هو أنه كتب قائمة بكل شيء يريده فى الزواج على ورقة وعلقها على باب الثلاجة، وكلما مرت سيدة من أمام الورقة تقول "أجل هذا ما أريده،" أو "كلا، ليس هذا ما أريده". لقد كان واضحًا تمامًا فى هذا الشأن.

وهكذا من البداية، استطعنا أن نعتمد على هذه القائمة. بالطبع أضفت إليها كل ما اعتبرت إضافته أمرًا هامًا، ثم اشتركنا معًا فى تحديد الأمور الاساسية التى نريدها فى علاقتنا. مثلاً اتفقنا على أننا "لن نخفى شيئًا عن بعضنا البعض" و"لن نحمل ضغينة لبعضنا البعض" و"سوف نصارح بعضنا البعض بما يريده كل منا من الآخر".

وأسفر التزامنا بهذه الأسس عن إحراز فارق كبير فى زواجنا، ولم تعد تلك العبارات مسطرة على ورقة على باب الثلاجة، بل لقد حفرت لنفسها مكانًا فى قلبينا. لم نعد فى حاجة الآن للعودة إلى الورقة والتأكد من أن أحدنا خالف إحدى القواعد أم لا، لأننا إذا شعرنا بضيق من بعضنا البعض، أو بأى شيء آخر لا يعجبنا، نبدأ فى الحديث عنه على الفور، وهذه هى النتيجة لما كنا اتفقنا عليه منذ البداية.

السبب فى تعويل أهمية كبيرة على بيان مهمة الأسرة هو أنه لا يوجد فى العالم بأسره شخصان متطابقان. لابد أن توجد اختلافات، وفى علاقة حساسة ودافئة وعميقة مثل الزواج، إذا لم تكلف نفسك عناء اكتشاف أوجه الاختلاف ؛ لتكوين رؤية مشتركة، سوف تجازف بإضاعة كل شيء من يديك بسبب تلك الاختلافات.

فكّر فى هذه القصة الوهمية وبطليها سالى وبول .. بول ينتمى لأسرة مساندة ومشجعة. تصوّر بول فى المدرسة الثانوية، إذا قال "لقد خسرت اليوم فى سباق الدراجات"، فكان قول أمه (بنفس الروح، لكن ليس بالضرورة بنفس الكلمات) "آه يا بول هذا أمر سيء للغاية. لابد أنك أصبت بخيبة أمل، لكننا فخورون بمجهودك، نحن نحبك يا بول". ولو قال مثلاً : "أمى، لقد فزت فى انتخابات المدرسة"، يكون قولها : "آه! بول إننى سعيدة جدًا لأجلك. نحن نحبك يا بول. نحن فخورون بك". إن نجاح

بول أو فشله لم يكن يمثل فارقًا، ففى كلتا الحالتين كان يلقى عناية وحبًا ورعاية غير مشروطة من أبويه.

إذا فكرت بروية فى المشاكل التى يواجهها الآخرون فى زواجهم سوف تجد أن فى كل موقف على حدة مظهر خلافات بسبب تناقض الأدوار وتناقض أساليب حل المشاكل

أمّا سالى، من الناحية الأخرى، فتنتمى لأسرة غير مساندة ولا مشجعة، ابواها دائمًا غاضبان، قاسيان، ولا يقدمان الحب إلا بشروط إذا قالت سالى لوالدتها "لقد خسرت اليوم فى سباق الدراجات"، تقول أمها "ماذا حدث؟ لقد أخبرتك مرارًا وتكرارًا أن تتمرنى بصورة أكبر لقد كانت أختك بطلة سباق عظيمة، وكانت تتدرب أكثر منك، ماذا سأقول لوالدك؟"، لكن لو قالت سالى : أمى، لقد فزت فى انتخابات الأجسام فى المدرسة" ، ستقول لها "عظيم أنا فخورة بك، لا أطيق صبرًا حتّى أخبر والدك".

الآن، سالى وبول تربى كل منهما بأسلوب يختلف تمامًا عن الآخر، فقد تعلم بول كيف يحب دون شروط، تعلمت سالى أن تحب بشروط، لكنهما التقيا، ثم صرّح كل منهما للآخر بحبه، ثم تزوجا، وفى الشهور القليلة الأولى لزواجهما، لتعاملهما معًا بصورة يومية، بدءا يقعان فى المشاكل.

بناءً على تعبير سالى عن حبها لبول بشروط، بدأ بول يقول لها "أنت لا تحبيننى كما كنت فى البداية". ثم تسأله سالى "ماذا تعنى؟ هل أنا لا أحبك؟، كيف وأنا أنظف المنزل، وأطبخ، وأساعدك على كسب لقمة العيش، ماذا تعنى بعد كل هذا، أفلا أحبك؟".

هل يمكنك أن تتصور حجم المشاكل التى ستتراكم بمرور الوقت ما لم يتوصل سالى وبول إلى فهم مشترك لماهية "الحب"؟

إضافة إلى هذا الاختلاف، تصوّر ما الذى كان يمكن حدوثه لو أن بول لم ينشأ فى أسرة اعتادت مواجهة مشاكلها والبحث عن حلول لها؟ ماذا لو كانت أسرة بول اعتادت التخلص من مشاكلها، كما تتخلص من بعض التراب بكنسه تحت السجادة، متظاهرة بأنه لم يكن موجودًا، أى أنك تصم أذنيك عن سماع أى شىء؟ وماذا لو أن أسرة بول لم تتعلم التواصل والتفاعل بين أفرادها لمجرد أن الأمور كانت دائمًا تسير على وجه حسن؟ وماذا لو أن اسرة سالى اعتادت أن تعالج خلافاتها بالشجار (الصياح، الصراخ، اللوم، والاتهام) أو بالهروب (الانصراف، غلق الأبواب، أو الخروج من المنزل بأكمله؟) على

رأس قائمة الاختلافات بين أسلوبي تربية بول وسالي يكمن الفرق الجوهري في كيفية التعامل مع المشاكل وطريقة حلها.

هل تستطيع الآن أن تتصور لماذا يعاني بول وسالي من مشاكل في زواجهما؟ هل ترى كيف أن كل اختلاف بينهما يعظِّم المشكلة ولا يخففها؟ هل تدرك كيف ان المشاعر السلبية المؤلمة التي تنتج عن إخفاقهما في تجاوز خلافاتهما يمكن أن تتغذى على نفسها، وكيف أن علاقة سالي وبول يمكن أن تتدهور سريعًا، وتتحول من إعجاب، إلى إرضاء، إلى قابلية، إلى عداء؟

عندما يصل الخلاف بين سالي وبول إلى ذروته، قد يرى المجتمع من حولهما ضرورة انفصالهما، ولابد أن يختارا بين الاستمرار أو الانفصال، وعندما يتفاقم الخلاف ويصل إلى حد إساءة المعاملة بأسلوب لا يحتمل، قد يكون لهذا الحُكم ما يبرره، لكن الانفصال قد يتسبب في معاناة أكبر بكثير من المعاناة التي وصفناها. هل تشعر الآن بالفرق الذي كان سيحدث لو أن سالي وبول توصلا إلى رؤية مشتركة، خاصة لو أن تلك الرؤية قامت على المبادىء التي تكوِّن أساسًا صلبًا لكل الخلافات بل والترفع عنها؟

إذا فكرّت بروية في المشاكل التي يواجهها الآخرون في زواجهم، سوف تجد أن خلافات تظهر في كل موقف على حدة بسبب تناقض الأدوار، ويزيد هذا التناقض بسبب اللجوء إلى أساليب متناقضة أيضًا لعلاج المشاكل وحلها. قد يرى الزوج أن إدارة المسائل المالية في الأسرة من اختصاص الزوجة، فهكذا كانت والدته، وقد ترى الزوجة أن هذا الدور لابد وأن يلعبه الزوج، فهكذا كان والدها. ولن يمثل هذا التناقض مشكلة إلاّ في اللحظة التي يبدأ فيها كل من الزوج والزوجة حل المشكلة بأساليب مختلفة، فهو من جهته إنسان "سلبي هجومي" يهضم الموضوع جيدًا بداخله، لكن لا يتفوه عنه بكلمة، لكنه على الرغم من ذلك يميل دومًا لإصدار الأحكام. ويزداد توترًا بمرور الوقت، أما هي، فهي إنسانة نشيطة هجومية" وتريد دائمًا طرح المشكلة على مائدة التفاوض، وعلاجها بأسلوب الهجوم والشجار. بالطبع يصلان إلى نقطة يعتمد كل واحد منهما فيها على نقاط ضعف الآخر، ويأخذها حجة يثبت بها صدق موقفه، ثم يتبادلان اللوم، وهكذا فإن مشكلة صغيرة تتحول إلى مشكلة كبيرة، وتصبح "الحبَّة" "قُبة". بل إن تلك القبة قد تتحول إلى مسطح جبلي؛ لأن الأساليب المتناقضة لحل المشكلة تزيدها سوءاً وتوسِّع هوة الخلاف أكثر فأكثر. حاول أنت دراسة المشاكل والتحديات التي تواجهها في زواجك، وحاول أن ترى ما إذا كانت تتفاقم هي الأخرى بسبب تناقض الأدوار وأساليب علاجها بينك وبين زوجتك.

ويتضح هذا التناقض جليًا فى أمرين مرتبطين ارتباطًا وثيقًا، وملكة "الوعى بالذات" هى مفتاح إدراكهما معًا. الأمر الأول يخص القيم والأهداف، أو الطريقة التى لابد أن تكون عليها الأشياء، والأمر الثانى يتعلق بتصورنا للأشياء، وبالطبع فإن الأمرين مترابطان ؛ لأننا غالبًا ما نحدد الطريقة التى يكون عليها الشىء من خلال ما يجب أن يكون عليه. إذا قلنا مثلاً إن هناك مشكلة ما، فذلك لأن هناك شيئًا لا يسير على الطريقة التى لابد أن يكون عليها ؛ ولهذا السبب فإن أحد الزوجين قد يرى مشكلة ما - مشكلة ضخمة تحتاج إلى حل، وقد يرى الآخر عدم وجود مشكلة من الأساس.

قوة المشاركة فى صنع المهمة تكمن فى أنها عملية تلغى "طريقك" أو "طريقى" إنها تخلق طريقاً أرفع وأسمى - "طريقنا" معاً

قد يتصور أحد الزوجين أن الاسرة تقتصر على الأب والأم والأبناء، وقد يرى الآخر أن مفهوم الأسرة يعنى الأسرة بأجيالها المتعاقبة، وبالتالى يؤمن بضرورة التواصل والتفاعل مع العمات والخالات، وأبناء العم وأبناء الخال والأجداد وهكذا . قد يرى أحد الزوجين أن الحب مجرد شعور، وقد يرى الآخر أن الحب سلوك. قد يحل أحدهما المشاكل بالشجار أو الهروب، وقد يرى الآخر ضرورة التفاهم ومواجهة المشاكل لا الهروب منها. قد يرى أحدهما الاختلافات على أنها نقطة ضعف، وقد يراها نقطة قوة، إذن فأسلوب معالجة كل فرد لأى أمر من هذه الأمور هو نتيجة لخبراتهم التى مروا فيها بنماذج مشابهة فى حياتهم، وفى أى زواج لابد من الاتفاق على تلك الأساليب والعمل على التقريب بينهما.

هذا التقارب - هذه المشاركة والاتفاق على كل الأدوار المتوقع أن يضطلع بها كل فرد على حدة، والأساليب التى سيتم اتباعها لعلاج المشكلات، وهذا التكوين المشترك للرؤية والقيم والعلاقة هو ما يسمى "بالمشاركة فى صنع المهمة"، بعبارة خرى، هو ما يعنى جمع المهمات أو الأهداف وضمها معًا، وهو ما يعنى أيضًا ربط تلك المهام بعضها بالبعض ؛ كى يكون لها نفس الوجهة والمصير، وقوة المشاركة فى صنع المهمة تكمن فى أنها عملية تلغى "طريقك" أو "طريقى". إنها تخلق طريقًا جديدًا، طريقًا أرفع وأسمى ؛ "طريقنا" معًا. إنها عملية تمكن الزوجين من اكتشاف نقاط الاختلاف بينهما وعلاجها من أجل التغلب على مشاكلهما بأسلوب يمكنهما من فتح حساب فى بنك العواطف وتحقيق نتائج إيجابية.

هذه المشاركة من جانب الزوجين لها أهمية وحيوية كبرى، ولها تأثير عظيم على علاقتهما وعلى الأسرة ككل، وربما لاحظت - كما رأينا - أنه بالرغم من أهمية وضعك بياناً بمهمة الأسرة، فلا تزال بحاجة إلى الاحتفاظ "ببيان بمهمة الزواج"، ذلك البيان الذى يعكس العلاقة الفريدة من نوعها بينك وبين زوجتك.

لو أنه تقدمَ بكما العمر، وذهب أبناؤكما إلى حال سبيلهم، قد ترغبان فى طرح هذه الأسئلة للإجابة عليها:

ماذا عسانا أن نفعل ، كى ندعم سعادة ونشوء أبنائنا وأحفادنا؟

ما هى احتياجاتهم التى يمكننا أن نساعدهم عى تلبيتها؟

ما هى المبادىء التى نريد أن تحكم علاقتنا بهم؟

ما هى الطريقة اللائقة للتدخل فى حياتهم وحياة أسرهم؟

كيف نساعدهم فى وضع بيان بمهمة أسرهم؟

كيف نشجعهم على التعامل مع تحدياتهم ومشاكلهم بما يتسق مع مهامهم؟

كيف نساعدهم على أن يحبوا العطاء؟

وقد ترغب في وضع بيان مهمة يصلح لأسرة من ثلاثة أجيال. فكِّر فى أنشطة تتضمن الأجيال الثلاثة كلها ـ عطلات، إجازات، أو أعياد الميلاد. تذكر أن الوقت لم يفت بعد.. كى تمارس أبوتك بحكمة مع أبنائك الذين كبروا بالفعل، فهم لا يزالون بحاجة إليك، وسوف يحتاجون إليك طوال حياتهم. تذكر أنك عندما تربى أبناءك فأنت تربى ضمنيًا أحفادك؛ لأن أنماط التربية تميل إلى الاستمرارية. وعندما تساعد أبناءك فى تربية أبنائهم ستحظى بفرصة ثانية لتربية أبنائك.

تذكر أنك عندما تربى أبناءك ، فأنت تربى ضمنياً أحفادك؛ لأن أنماط التربية تميل إلى الاستمرارية

بيان مهمة لثلاثة أو أكثر

أهمية بيان المهمة تتجلى أكثر فأكثر عندما تضم الأسرة أطفالاً . الآن أصبح لديك فى أسرتك أفراد يريدون أن يشعروا بالانتماء، وأن يتعلموا وأن يتدربوا، أفراد سيخضعون لمؤثرات عديدة بوسائل مختلفة طوال سنى نموهم. ودون إمدادهم بالشعور بالرؤية والقيم المشتركة، سيتخبطون فى طريقهم دون أن يكون لديهم شعور بهوية الأسرة أو هدفها، ولهذا، يكتسب بيان المهمة أهمية كبرى.

عندما يكون أبناؤك صغارًا، سيسعدون كثيرًا لو أنك أشركتهم فى عملية وضع بيان مهمة الأسرة، فهم يحبون إطلاع الآخرين على أفكارهم والإحساس بأنهم يفعلون شيئًا يعزز لديهم الشعور بالهوية الأسرية.

تقول كاثرين (ابنتنا):

قبل زواجي، تحدثت أنا وزوجي عن منزلنا وكيف نريده أن يكون، خاصة عندما نرزق أطفالاً. هل نريده حافلاً بالبهجة والراحة والتربية. إلخ؟ وتحدثنا أيضًا عن أننا نريد أن تتسم علاقتنا بالصدق والنزاهة وعن كيفية تحقيق ذلك، وكيفية المحافظة على حبنًا متقدًا حيًا لا يموت، ومن بين تلك المناقشات، أصدرنا بيان مهمة أسرتنا.

أصبح لدينا الآن ثلاثة أطفال، ورغم أن بيان مهمتنا بقي في جوهره كما هو ولم يتغير، فقد أدخلنا عليه بعض التعديلات البسيطة مع مقدم كل طفل. طفلتنا الأولى أصابتنا ببعض الارتباك حيث صُبَّ اهتمامي أنا ووالدها عليها وحسب، لكن مع مقدم الطفل الثاني بدأنا نستوضح الموقف، وأخذنا خطوة إلى الوراء استوهبنا فيها كيف نريد أن نربي أبناءنا، وكيف نريد أن يكونوا مواطنين صالحين ذوي شأن في مجتمعهم، وأن يخدموا بعضهم البعض بما يحقق ذلك.

أطفالنا أضافوا إلى البيان أيضًا، رغم أن الكبيرة لم تجاوز السادسة، وهي تقول إنها تريد المزيد من الدعابة والفكاهة في الأسرة، ولهذا أضفنا تلك العبارة الصغيرة من أجلها ومن أجل ابننا ذي الثلاث سنوات.

وفي كل مطلع عام نجلس معًا ونحدد ما هي الأمور التي نحققها في السنة القادمة، وفي كل مرة نشعر بحماس أبنائنا الهائل لهذه العملية، وبعد أن نفرغ من كتابة ما نريده، نعلق الورقة على باب الثلاجة، كي يعود إليها الأطفال من آن لآخر، فيقولوا فعلا، "أمي، ليس من المفروض أن ترفعي صوتك، تذكري أن بيتنا لابد وأن يمتلئ دومًا بالأصوات المبهجة". ويالها من تذكرة.

أطلعنا أحد الأزواج ـ وهو أب في ذات الوقت ـ على هذه التجربة:

من أربع سنوات، كتبت أنا وزوجتي وطفلي وحماتي التي كانت تعيش معنا بيانًا بمهمة أسرتنا، ومنذ فترة ليست بالقصيرة بدأنا في مراجعة هذا البيان كي نضيف إليه التغييرات اللازمة.

أثناء المناقشة، قالت سارة ـ ابنتنا ذات الأحد عشر عامًا ـ شيئًا مهمًا للغاية، فقد لفتت انتباهنا إلى أنه عندما يشعر أحدنا بالضيق والتوتر، فإنه يؤثر بشعوره هذا على باقي أفراد الأسرة، وأعتقد أنها كانت تشير بالتحديد إلى جدتها التي كانت تعاني من بعض الضيق، مما كان يدفعها إلى الحديث بغضب للأطفال عندما لا نكون موجودين أنا وزوجتي.

لكن سارة لم تشر إلى جدتها، بل إنها تحدثت عن الأسرة عمومًا، لكن جدتها فهمت من تعنى بهذا الحديث وعلي الفور قالت : "أنا أعرف أننى أفعل ذلك، لكننى أريد أن أحسّن من أسلوبى"، فسارعت أنا وزوجتى إلى القول "نحن جميعًا نفعل ذلك، وجميعنا يحتاج إلى تحسين أسلوبه". وهكذا فإن بيان مهمتنا تضمن السطر التالى : "سوف نكون دائمًا على وعى بمشاعر ضيقنا وحزننا ولن ننقلها للآخرين".

أنا على اقتناع تام بأن خوض هذه العملية أمر صحى للأسرة ، لأنه يخلق بيئة آمنة "يستطيع أن يحيا فيها الجميع، وتلك البيئة الآمنة لا تأتى هكذا دون تمهيد فى السلوك الإنسانى، فالإنسان غالبًا ما يميل إلى النقد والدفاع، لكن عندما تقول "حسنًا، دعونا نحدد كيف نريد أن تكون أسرتنا" فسوف تتيح مجالاً آمنًا للآخرين ، كى يعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم. ولن يخيف الأمر فى شىء ، لأنك لا تتحدث عن أشخاص، بل عن موضوعات.

يالها من تجربة مفيدة ورائعة للأطفال ـ أن يعرفوا أن مشاعرهم وأفكارهم تحظى بالتقدير، وأنهم فى نظر آبائهم عنصر حيوى فى أن يصلوا بأسرتهم إلى الصورة المنشودة.

الآن، إذا تحدثنا عن مشاركة المراهقين، فلابد أن نقول إن الجهد المطلوب لإعادة بيان مهمة للأسرة سيصبح أكثر تعقيدًا، بل إنه قد يواجه بالرفض فى البداية. فى أسرتنا نحن، وجدنا أن بعض الأبناء الكبار ليسوا مهتمين بالمسألة فى بداية الأمر، وأرادوا الانتهاء من الأمر سريعًا. لم يتمكنوا فى البداية من فهم السبب فى إمضاء وقت أطول من اللازم فى مناقشة هذه المسائل الجدية، لكن عندما وجدت أنا وزوجتى طرقًا لإضفاء نوعٍ من البهجة على الحوار، وألححنا فى طلبه بدا اهتمامهم يتزايد.

يقول شين (ابننا):

أعتقد أننى كنت فى المرحلة الثانوية عندما بدأنا كتابة المهمة، ولم أهتم كثيرًا بالكلام فى البداية، لكن عملية الإعداد ذاتها ـ وإدراكى بأن لدى والدىّ رؤية وهدفًا مشتركاً ـ منحاني شعورًا بالاستقرار، وشعرت بأن الأمور تسير فى أسرتنا على ما يرام، وأن والداىّ يهتمان بأمور محددة، إننا جميعًا نركز على شىء واحد.

أطلعنا أب لديه أبناء كبار على تجربته هذه:

فى عيد ميلادى الخمسين، قررّت أن أدرج ابنتى المراهقتين فى عملية وضع بيان مهمة الأسرة، فأخذتهما وزوجتى وذهبنا إلى جزيرة هاواى لمدة أسبوع أسميته "أسبوع العادات السبع، وفكرّت فى أن

نمضي نصف كل يوم في قراءة عادة من العادات السبع، ثم نمضي النصف الآخر من اليوم في اللهو على الشاطئ، واللعب وكل الأنشطة الخاصة بالإجازات.

عندما أخبرت ابنتي بما عزمت عليه، لم تشعرا بأي حماس. قالت إحداهما : "شيء رائع ! أمضي إجازة الربيع في قراءة كتاب، ماذا أقول لأصدقائي؟"

وقالت الأخرى : " هل هذه نوبة أخرى من نوباتك التعليمية التي لن تستمر؟"

لم تهن عزيمتي وقلت لهما : "أعدكما بأننا سنلهو، وهذه هي الهدية التي اريدها لعيد ميلادي، هل ستشتركان؟"

سمعت تنهيدتين كبيرتين

أجابت إحداهما "أعتقد كذلك"، ولسان حالها يقول "لن يستمر الأمر كثيراً، وسنلهو على الشاطئ وسأعود بلون برونزي رائع". أما الأخرى فقالت "حسنًا"، ولسان حالها يقول "أطرف ما سمعته حتى الآن، لكنها هدية عيد ميلاده، ولابد أن أسايره".

أجبت "عظيم، أشكركما على هذه الهدية"، ولسان حالي يقول "يا إلهي، ماذا فعلت بنفسي؟".

عندما صعدنا إلى متن الطائرة ناولت كل واحدة منهما نسخة من كتاب العادات السبع وأقلامًا ملونة ؛ كي يحددا بها ما يريان في الكتاب، ثم اعتدلت في جلستي، ورغم أن الأمر استغرق بعض الوقت، فقد انتهى بأن وضعتا جانبًا مجلات المراهقات وبدأتا في قراءة الكتاب، وبدأت الأسئلة تتوالى :

" أبي ما معنى بارا ت دجيم"

أجبت "أولاً نطقها الصحيح هو بارادايم"، وتعني الطريقة التي تنظرين بها للأشياء، وجهة نظرك، تصوّرك للأشياء".

قالت إحداهما "أبي، لقد قرأت عدة فصول وأرى أن الكتاب قيم حقًا، لكنني أود أن أخذ زمام "المبادرة" وأقول إننا لسنا بحاجة لمناقشة هذه الأمور طوال الأربع وعشرين ساعة في اليوم.

قررت أن أغفو قليلاً وأنا سعيد بأن شيئًا جيدًا ظهر على السطح. عندما وصلنا إلى الجزيرة، بدأنا في اتباع النظام المتفق عليه. خصصنا وقتًا للقراءة، ووقتًا للهو على الشاطئ كل يوم، وأثناء تناول الوجبات كنا نحاول إدخال الفتاتين في مناقشات حول ما قرأته كل واحدة منهما. وبعد ثلاثة أيام، بدأنا جميعًا نشعر بأهمية ومدى تأثير تلك الأفكار، وبدأت الفتاتان تتحدثان عنها طوال اليوم.

في الليلة الأخيرة، قمنا بصياغة مسوّدة البيان. جهزت الأدوات المطلوبة : القلم، الورق، وذرة الفيشار. قلت وأنا يملؤني التفاؤل "حسنًا أيتها الأسرة، حان الوقت للتعبير عن رسالتنا ومهمتنا. هذا

البيان لابد أن يتضمن ما الذى يتوقعه كل واحد منا من أسرته. هل يريد أحدكم أن يكون"البادىء؟".

لم يترددوا للحظة. ولأن الفتاتين كانتا على اقتناع تام بأننى أريد الاستماع لآرائهما، لم يتأخرا فى التقدم باقتراحاتهما. وذكرنى هذا الموقف بما كنت أشعر به عندما كنت أسألهما عن الهدايا التى يريدانها فى رأس السنة، فلقد كانت الاختيارات خاصة بهما، وليست مجرد اقتراحات أمليناها عليهما. ولم نحاول الاستخفاف بأى اقتراح، فقد كان الأمر مهماً وتعاملنا مع العملية كلها باحترام شديد.

استمتعنا بالحديث عما نريده لأسرتنا، واجتهدنا كثيرًا للوصول إلى بيان يعبّر تمامًا عن رغبات ومفاهيم كل واحد منا. وبعد أن أنجزنا المهمة، سألت الجميع "هل تشعرون بأن هذا البيان يحتوى على كل ما نريد ونتوقع؟"

أجابت إحدى البنتين "إنه بيان جيد جدًا".

وقالت الأخرى : "لقد كان الأمر ممتعًا، كل واحد فينا قدّم أفكارًا مساوية للآخر".

أما زوجتى فقالت : "لقد أنجزنا الأمر!"

أثناء العودة إلى المنزل، أوضحت البنتان كيف أن التجربة علمتهما أن يفكرا بعمق، وقالت إحداهما لي : "أبى، لقد كانت هدية عيد ميلادك هدية لنا"!

بعد ذلك، التقيت بهذا الرجل وقال لى : "لا أستطيع أن أصف لك تأثير ذلك البيان على أفراد أسرتى". وعندما طلبت منه أن يعطينى مثالاً على ذلك، قال لى :

لم يكن قد مضى وقت طويل على عودتنا من الرحلة، وشعرت أنا وزوجتى بأننا فى حاجة إلى أخذ إجازة بمفردنا. سألنا البنتين إذا كانتا تريدان أحدًا يرعاهما أثناء غيابنا، وكانت إجابتهما "ضعا بيان مهمة أسرتنا على باب الثلاجة، وسترشدنا مبادئه أثناء غيابكما".

وأضاف الرجل أن هذه واحدة فقط من التأثيرات الكثيرة الهائلة التى أسفر عنها بيان مهمة أسرتنا.

إذا كانت أسرتك تضم أطفالاً، سارع إلى عقد "اجتماع أسرى" تطرح فيه فكرة البيان وتبدأ فيها. إذا نجحت فى ذلك، تأكد من إضفاء شعور بالبهجة والمرح على العملية. حاول استخدام أقلام وملصقات ملونة، وقدّم لهم شرابًا ومأكولات خفيفة. لاحظ أن انتباه الأطفال لا يدوم فترة طويلة. إذا أمضيت عشر دقائق للراحة واللهو كل أسبوع على مدى أسابيع كثيرة، سيكون أفضل بكثير من الاستمرار فى مناقشة فلسفية طويلة.

الأبناء الكبار قد يفضلون المشاركة فى مناقشات أكثر، لكن لا تنس أن تضفى البهجة عليها. حاول أن تمدّ المناقشة لعدة أسابيع، أو يمكن أن تطلب من الجميع أن يمسك ورقة وقلمًا أثناء الحوار، أو أن يتحدث الكل ويكتب واحد فقط أفكارهم. مهما كان الموقف، تأكد من أن الجميع يشعرون بالراحة والحرية فى المشاركة.

إذا شعرت بوجود مقاومة من الأبناء الكبار، قد يكون من الأفضل أن تثير الأمر بصورة ودية أثناء طعام العشاء حتى ولو بعد أن تذكر عبارة "بيان مهمة الأسرة" أو أية كلمات متعلقة بها، أو قد تفضل الحديث مع كل فرد على حدة وشىء من الخصوصية، ربما أثناء إنجازكما لبعض الأعمال معًا، يمكنك أن تسأل كل فرد على حدة عن شعوره تجاه أسرته، وما الذى يريده منها. بهذه الطريقة، يمكنك أن توجه عقولهم نحو التفكير فى الأسرة وأن تصل الفكرة لعقلهم الباطن أيضًا. كن صبورًا. قد يستغرق الأمر عدة أسابيع من المناقشات الفردية ومحاولة وضع أساس سليم تستطيع أن تبنى عليه مناقشاتكم الجماعية.

عندما تشعر بأن الوقت قد أصبح ملائمًا، اجمع كل أفراد الأسرة لمناقشة الأمر. تأكد من أنك تختار الوقت الذى تشعر فيه أنت وأسرتك بمزاج معتدل. لا تفعل ذلك عندما تشعر بتجاهل عاطفى من أحد أفراد الأسرة، أو بالإرهاق، أو بالغضب، أو عندما تكون فى ذروة أزمة أسرية، ومرة أخرى، يمكننى القول أنك تستطيع القيام بهذا الأمر أثناء وجبة العشاء أو أثناء إجازة أسرية. خذ وقتك. وليكن الأمر مسليًا. وإذا شعرت بمقاومة شديدة، تراجع.. يمكنك أن تتحدث عن الأمر فى وقت لاحق. كن صبورًا، وليكن لديك إيمان فى البشر وفى العملية ذاتها، وأعطها حقها من الوقت.

عندما تصل إلى مرحلة تستطيع فيها مناقشة هذه الأمور العائلية، وضّح أن الغرض من الحوار هو التوصل إلى بيان مهمة يهدف إلى التأثير بشكل جماعى على كل فرد من أفراد الأسرة. يمكنك أن تطرح أسئلة تساعد بها أفراد الأسرة على استغلال ملكاتهم الإنسانية الأربع، على سبيل المثال :

ما هو الهدف من أسرتنا؟

ما هى الأسرة التى تريد أن نكون عليها؟

ما هى الأشياء التى نريد أن نفعلها؟

ما هى المشاعر التى نرغب فيها كأسرة؟

ما هى العلاقة التى نريدها بين بعضنا البعض؟

ما هو الأسلوب الذى نريد التعامل والتحدث به إلى بعضنا البعض؟

ما هى المسائل المهمة فعلاً لأسرتنا؟

ما هى الأهداف الأولى لأسرتنا؟

ما هى المهارات، المواهب والقدرات التى يتمتع بها أفراد الأسرة؟

ما هى مسؤولياتنا كأفراد أسرة؟

ما هى المبادىء والخطوط الإرشادية التى نريد اتباعها داخل الأسرة ؟

من هم أبطالنا وقدوتنا؟ ما الذى يعجبنا فيهم ونريد محاكاته ؟

من هى الأسر التى تعجبنا، وكيف نستلهم منها شيئًا ؟

كيف نستطيع المشاركة فى المجتمع كأسرة ونوجه أنفسنا إلى خدمته.. بصورة أكبر؟

عندما تناقش هذه الأسئلة قد تستمع إلى ردود فعل مختلفة. تذكر أن كل فرد فى الأسرة له أهميته، كل فكرة لها أهميتها، ربما تحاول التعامل مع كل أنواع التعبيرات الإيجابية والسلبية. لا تحكم على أى شىء منها.. احترمها. دعها تنطلق بحرية. لا تحاول إيجاد حلول لكل شىء، كل ما يجب أن تفعله فى هذه اللحظة هو ان تهىء عقول وقلوب أفراد أسرتك ؛ كى يبدأوا التفكير. بعبارة أخرى، ما تفعله الآن هو أنك تجهز الأرض وتزرع بعض البذور، فلا تستعجل الحصاد.

يمكن أن تسير هذه المناقشات بأسلوب أفضل إذا وضعت فى اعتبارك ثلاث قواعد أساسية:

الأولى، استمع باحترام. تأكد من مشاركة الجميع. تذكر أن المشاركة مهمة تمامًا كأهمية النتيجة النهائية. فإذا لم يشعر الناس بأنهم شاركوا فى صنع الرؤية والمبادىء التى ستحكمهم، وتهديهم وترشدهم، ويتحدد بها نجاحهم، فلن يلتزموا. بعبارة أخرى، "لا مشاركة، لا التزام". إذن، تأكد أن كل شخص يدرك أن أفكاره سوف تكون محل اهتمام الآخرين وانصاتهم. ساعد الأطفال على فهم أهمية إبداء الاحترام أثناء تحدث الآخرين، وأكدّ لهم أن الآخرين سيفعلون نفس الشىء عندما يتحدثون.

لا مشاركة
لا التزام

الثانية، أعد صياغة الفكرة بدقة لإظهار أنك فهمتها. أحد أفضل الوسائل لإظهار الاحترام هو أن تعيد صياغة أفكار الآخرين بأسلوب يرضيهم. شجع الآخرين على أن يعيدوا صياغة الأفكار المطروحة ـ خاصة إذا ظهرت خلافات ـ من أجل إرضاء الجميع. عندما يشعر أفراد الأسرة تجاه بعضهم بهذا الشعور، فإن التفاهم المتبادل سوف يرقق مشاعرهم ويطلق العنان لطاقاتهم الإبداعية.

الثالثة، فكّر فى تدوين الأفكار. ادعُ أحد أفراد الأسرة ، كى يكون كاتب الأفكار. اطلب من هذا الشخص أن يدوّن كل الأفكار المطروحة. لا تقيّم الأفكار. لا تحكم عليها، لا تقارن بينها، فهذه مهام لا يزال أمامها وقت طويل. فقط حاول التقاط كل الأفكار المطروحة، وضعها على المائدة أمام الجميع.

بعد ذلك، أبدأ فى مرحلة التنقيح، ستجد أن أصعب ما فى كتابة بيان المهمة هو ترتيب الأهداف والمبادىء من حيث الأولوية ـ بعبارة أخرى، تحديد أسمى هدف، وأسمى مبدأ، ثم ثانى أسمى هدف وثانى أسمى مبدأ، وهكذا دواليك، وهذه مهمة شاقة للغاية.

حضرت مؤتمرًا للزعماء الآسيويين فى بانكوك، وأثناء المؤتمر، عرض بحث يُظهر ترتيب الأولويات فى العالم الغربي مقارنة بترتيبها فى العالم الآسيوى. اتفق الأفراد من كلا الجانبين على أنهما يقدران قيمة التعاون والعمل الجماعى، لكن ترتيب هذه القيمة جاء متأخرًا فى العالم الغربى، ومتقدماً فى العالم الشرقى، ومما يثير الإعجاب أن الزعماء الآسيويين لم يبدوا استعدادًا لفقدان هذه القيمة واتباع الأسلوب الغربى الذى يركز أساسًا على الاستقلالية، وحرية التصرف والفردية.

الآن، أنا لا أحاول تحديد ما هو الصواب وما هو الخطأ. إننى أحاول فقط توضيح أن جوهر التحدى فى إعداد بيان مهمة هو ترتيب الأهداف والقيم فى أولويات.

إحدى الوسائل الناجحة التى استخدمتها أسرتى للتعامل مع هذا التحدى بفعالية هى أن يكتب كل فرد أعلى خمس أولويات على ورقة، ثم يتخير بينها إلى أن يصل إلى واحدة فقط فيشطب الباقية بهذه الطريقة سيضطر الأفراد إلى التفكير فيما يشغل بالهم ويهمهم فعلاً، وهذه العملية يمكن أن تكون عملية تعليمية فى حد ذاتها . لأن أفراد الأسرة قد يكتشفون قيمًا أفضل وأبدى من غيرها، مثلاً الاستقامة تسبق الولاء، الصدق أعظم من تقلب المزاج، المبادىء أفضل من القيم، المهمة أو الرسالة أعظم من الوسيلة، القيادة أفضل من الإدارة، الفعالية أجدر من الكفاءة، والخيال أقوى من فعل الإرادة الواعية.

إن عملية اكتشاف مضمون مهمة الأسرة قد تعود بفوائد عظمى على ثقافة الأسرة أيضًا، فبيان المهمة يركز على الاحتمالات، وليس على المعوقات. بدلاً من الاختلاف على نقاط الضعف، بمعنى التركيز على ما هو ممكن، أو ما تراه أمامك . وكل ما تناقشونه الآن سيكون لكم في نهاية الأمر. ولتلاحظ أن الأعمال الفنية والأدبية ـ تلك النوعية التي تلهم وتربي ـ وتعتمد على رؤية ما هو ممكن، وعلى اختراق منطقة الدوافع والطاقات النبيلة بداخل الإنسان ـ أي اختراق نفسه السامية.

بيان المهمة يركز على الاحتمالات لا على المعيقات

وفكّر فيما لهذه العملية من تأثير على حساب بنك العواطف! يكفي أنكم قضيتم وقتًا في الإنصات لبعضكم البعض، والتعامل مع بعضكم البعض على هذا المستوى الفكري العميق، الأمر الذي قد يؤدي إلى تكوين إبداعات عظيمة. فكّر في تأثير ذلك على شعور كل فرد من أفراد الأسرة بقيمته وجدارة أفكاره.

وسوف تصبح هذه العملية ممتعة فيما بعد، ربما يشعر البعض في البداية بعدم الراحة ؛ لأن معظمهم لم يخض من قبل مثل هذا الحوار العميق التأملي. لكن مع اندماجهم في العملية، تبدأ المتعة، ويصبح التواصل بينهم صادقًا، والرابطة تصبح أكثر عمقًا. وتدريجيًا، وربما دون أن يلاحظوا، ستجد أن مضمون البيان تبوّ مكانه بالفعل فيّ قلوبهم وعقولهم.

الخطوة الثانية: دوّن بيان مهمة أسرتك

مع طرح الأفكار على مائدة الحوار، ستصبح جاهزًا لاختيار فرد من أفراد الأسرة ، كي يقوم بعملية التنقيح والتصفية، ثم التجميع في شكل تعبيري يعكس المشاعر الجماعية المختلجة في صدور وعقول من شاركوا.

من المهم جدًا أن يدوّن هذا التعبير على ورقة ، عملية الكتابة في حد ذاتها ستبلور الفكرة وتضفي مزيدًا من الومضات الإلهامية التعليمية التي كانت غائبة عن ذهن من شاركوا وقت الحوار، كما أنها تساعد في انطباع الأفكار على العقل، وتعزز عملية التعلم، وتجعل البعيد أكثر شفافية ووضوحاً لدى الجميع.

بعبارة أخرى، تسجيل البيان على ورقة ليس له الأثر القوي مثل تسجيله ونقشه في قلوب وعقول أفراد الأسرة، لكن ذلك لا يعني أننا نستطيع الاستغناء بأحدهما عن الآخر. فكلاهما يقود إلى الآخر.

دعني أؤكد هنا أن ما تتوصل إليه في البداية لن يكون سوى مسوّدة قد تتبعها مسودات كثيرة، فأفراد الأسرة سيرغبون في النظر إليها بين الفينة والأخرى، يفكرون فيها، يعايشونها، يناقشونها، ويغيرون فيها. سوف يستمرون في ذلك إلى أن يقول كل واحد منهم "أجل، هذا هو ما نريده من أسرتنا، هذه هي رسالتنا التي نؤمن ونلتزم بها".

الأمثلة التالية هي لبيان مهمات بعض الأسر التي مرت بهذه العملية، بما فيها أسرتنا التي ترد في المثال الأول، وكما ترى، فإن كل بيان مختلف عن الآخر، وكل بيان يعكس معتقدات وقيم من كتبوه. هذه الأمثلة ليست معدة كنموذج تحاكيه في مضمونه، فالمطلوب منك ان تعبّر عن آمالك وقيمك ومعتقداتك التي تؤمن بها.

اعتقد أنك تشاركنا الإحساس بالاحترام والتقدير لهؤلاء الذين أطلعونا على أدق خصوصياتهم وسمحوا لنا بالتعرف على بيان مهماتهم.

مهمة أسرتنا ورسالتها تتلخص في تهيئة مناخ تربوي يملأه الإيمان، والصدق، والحب، والسعادة، والراحة، وأن نوفر الفرصة لكل فرد في الأسرة كي يصبح إنسانًا مستقلاً ومسؤولاً، وأن يكون مع ذلك متعاونًا مع الآخرين، كي نحقق أهدافًا نبيلة في مجتمعنا.

مهمة أسرتنا هي أن:

نتعامل بصدق مع أنفسنا ومع الآخرين

نهيىء مناخًا من الدعم والتشجيع لتحقيق أهدافنا في الحياة

نحترم ونقبل شخصية كل واحد منا ومواهبه

نسعى للحفاظ على جو من الحب والعطف والسعادة

ندعم محاولات الأسرة لتحسين المجتمع

نحرص على التحلي بالصبر أثناء فهمنا لبعضنا البعض

نعالج الصراعات بيننا بالابتعاد عن الغضب

نسعى دومًا لفهم كنوز الحياة الثمينة

مهمة أسرتنا هي أن:

نحب بعضنا البعض..

نساعد بعضنا البعض..

نصدق بعضنا البعض..

نستفيد من وقتنا ومواهبنا ومواردنا بحكمة، كي

نسعد الآخرين..

نشترك جميعًا في العبادة

إلى الأبد

منزلنا سيكون هو المكان الذى تجد فيه أسرتنا، وأصدقاؤنا وضيوفنا البهجة والراحة والطمأنينة والسعادة، سوف نسعى إلى تهيئة مناخ منظم ومرتب، يمكن العيش فيه براحة وسلام. سوف نتحلى بالحكمة فى اختيار ما نأكله، وما نقرأه، وما نراه، وما نفعله داخل منزلنا. نريد أن نعلم أبناءنا كيف يحبون ويتعلمون، ويضحكون ، ويعملون ، ويصقلون مواهبهم.

أسرتنا أسرة سعيدة، يستمتع أفرادها باللهو معًا

كلنا نشعر بالأمان والانتماء. كلنا نتعاون ونساعد بعضنا البعض ، سواء فى قدراتنا الظاهرة أو الكامنة.

نحرص على إظهار الحب دون شروط، والإلهام دون حدود.

نحن أسرة تساعد على النمو العقلي، والبدني والاجتماعي/ والعاطفي والروحي.

نحن نناقش كل جوانب الحياة ونستكشفها معًا.

نحن نحرص على مظاهر الحياة ونحمي البيئة.

نحن أسرة يخدم أفرادها بعضهم البعض ويخدمون المجتمع.

نحن أسرة تحافظ على النظافة والنظام

نحن نؤمن بأن اختلاف الجنس والثقافات منحة من الله

نحن نشكر الله على فضله ورحمته

نتمنى أن نذهب ونترك فى الأرض سيرة طيبة عن أهمية الأسرة وضرورة ترابطها.

تذكر أن بيان مهمة الأسرة ليس بالضرورة أن يكون وثيقة كبيرة رسمية، فقد يكون البيان كلمة أو عبارة أو شيئاً آخر مختلفاً تماماً كصورة أو رمز. أعرف أسرة كتبت بيانها على هيئة أغنية تعبر عن كل ما تريده. أسرة أخرى كتبت شعرًا واستلهمت بيانها من الفن، وأعرف أسرًا أخرى ربطت بين عبارات بيانها وكل حرف من حروف اسم العائلة، بل إنني أعرف أسرة تستوحي رؤيتها من عصا يبلغ طولها أربعة أقدام، هذه العصا تسير في اتجاه مستقيم لفترة قصيرة ثم تتعرج فجأة وينعقد طرفها، وتذكر أفراد الأسرة بأنك عندما تلتقط طرف العصا، لابد أن تلتقط الطرف الآخر في نفس الوقت" بعبارة أخرى، كل اختيار تقوم به له عواقبه، إذن أحسن الاختيار.

تذكر أن بيان المهمة لا يجب أن يكون بالضرورة وثيقة كبيرة رسمية، فقد يكون البيان كلمة أو عبارة، أو شيئاً أخر مختلفاً تماماً كصورة أو رمز.

إذن كما ترى، لا يجب أن يكون البيان بالضرورة مقطوعة نثرية فخمة التعبير. أهم معيار لنجاح البيان هو أن يعكس شخصية كل فرد في الأسرة، ويلهمهم ويجمعهم. وسواء كان البيان كلمة أو صفحة أو وثيقة، سواء كان نثرًا أو شعرًا، موسيقى أو فنًا، فطالما استقطب إليه أفراد الأسرة وعبّر عما في صدورهم وعقولهم، فسوف يلهمهم، ويمنحهم الطاقة، ويجمعهم بأساليب رائعة، ولابد لك أن تجربها ؛ كي تقتنع بتأثيرها.

الخطوة الثالثة : استخدم البيان كيْ تبقى على المسار.

وليس المقصود من بيان مهمة الأسرة أن يكون قائمة شبيهة" بافعل ولا تفعل"، بل هو الدستور المكتوب الذى ستسير عليه أنت وأسرتك طوال حياتك، وكما أن دستور الولايات المتحدة بقى كما هو - رغم مروره بمائتي عام بعضها مرير ومتقلب - فإن دستور أسرتك سيكون الوثيقة التأسيسية التي ستوحد وتحافظ على تماسك أسرتك لعقود - وحتى أجيال - متوالية.

سوف نتحدث في العادة الثالثة بمزيد من التفاصيل عن كيفية بناء دستور للأسرة، أما الآن، فكل ما أريده هو أن أوضح لك الخطوة الثالثة وأفحص لك إجراءاتها من خلال إطلاعك على تجربة هذا الأب الذى ينتمى إلى أسرة مخلّطة وهو يطبق الخطوات الثلاث التى ذكرناها حتى الآن:

استغرق إعدادى أنا وأسرتى لبيان عدة أسابيع. في الأسبوع الأول جمعنا أبناءنا الأربعة وقلنا لهم : "انظروا، إذا كان كل واحد منا يتصرف بطريقته، ولا نحل خلافاتنا إلا بالشجار، فإن الحياة لن تسير بنا

على نحو طيب". وأخبرناهم أن الأمور ستكون أفضل لو أننا جميعًا تقاسمنا نفس النظام الأخلاقي، وأعطينا كل واحد خمس بطاقات صغيرة مقاس ٣×٥ وقلنا "اكتبوا كلمة واحدة فقط مع كل بطاقة تصفون بها أسرتنا".

عندما تفحصنا البطاقات، واستبعدنا التكرارات، حصلنا على ٢٨ كلمة مختلفة. في الأسبوع التالي، جعلنا كل ابن يفسر لنا ما تمثله له تلك الكلمات. على سبيل المثال، كتبت ابنتنا التي تبلغ من العمر ثماني سنوات كلمة "رائعة" على إحدى البطاقات. لقد أرادت أن تحظى بأسرة "رائعة"، ولهذا شجعناها على أن تشرح ماذا تعني بكلمة رائعة، وهكذا في النهاية حصلنا من كل فرد على تعريف وتوضيح لكلماته، وساد جو من التفاهم المشترك بيننا.

في الأسبوع التالي، كتبنا كل الكلمات على لوحة كبيرة وأعطينا كل ابن عشرة أصوات، وأخبرناهم أنهم يستطيعون استخدام ثلاثة أصوات دفعة واحدة لكلمة أو بند ما، لكنهم لا يستطيعون إعطاء أكثر من ثلاثة أصوات أو العشرة أصوات كلها لكلمة واحدة. بعد التصويت حصلنا على عشر كلمات أو بنود هي أكثر البنود أهمية لكل فرد من أفراد الأسرة.

في الأسبوع التالي، صوّتنا مرة أخرى لصالح البنود العشرة، وحصرناها في ستة بنود، ثم انقسمنا إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة كتبت عبارتين أو ثلاثاً عن كلمتين اثنتين، هدفها توضيح معنى الكلمتين، واجتمعنا مرة أخرى وقرأنا عبارتنا لبعضنا البعض.

في الأسبوع التالي، ناقشنا العبارات، وأوضحنا معناها، وتأكدنا أنها تعبّر عن كل ما كنا نريد قوله. وصححناها من الناحية اللغوية، ثم حوّلناها إلى بيان مهمة:

بيان مهمة أسرتنا:

أن نعطف، ونحترم، ونساعد بعضنا البعض دائمًا.

أن نكون صادقين مع بعضنا البعض.

أن نحافظ على المشاعر الوجدانية في منزلنا.

أن نحب أحدنا الآخر دون قيد أو شرط

أن نكون مسؤولين عن إيجاد السعادة والصحة والرضا في حياتنا.

أن يكون منزلنا هو المكان الذي نريد العودة إليه للراحة.

لقد كان الأمر رائعًا، لأننا جميعًا شاركنا في الأمر من بدايته حتى نهايته. لقد كانت كلمات البيان وعباراته هي كلماتهم وعباراتهم، ولقد أحسوا بذلك بالفعل.

وضعنا البيان داخل إطار جميل وعلقناه فوق المدفأة، وقلنا: "حسنًا، الآن أي شخص يستطيع أن يحفظ هذا البيان عن ظهر قلب سوف يحصل على قطعة حلوى على ذوقه".

وفي كل أسبوع كنا نستمع لأحد الأبناء وهو يحدثنا عما تعنيه إحدى الكلمات أو العبارات في البيان بالنسبة له، ولا يستغرق الحديث أكثر من دقيقتين أو ثلاث، لكن هذه الدقائق القصيرة تبعث الحياة في البيان، ونحرص أيضًا على أن نربط البيان بأهداف نجعلها جزءًا أساسيًا من حياتنا.

عملية إعداد البيان هذه كانت أمرًا بالغ الحيوية والأهمية بالنسبة لنا، ففي أية أسرة عادية، عادة ما يميل الأفراد إلى افتراض وجود أنماط سلوكية معينة، لكن عندما تمتزج أسرتان ببعضهما البعض من خلال رابطة الزواج، ستجد أن كلا الزوجين أصبح لديهما إطاران اثنان من المعتقدات والأنماط السلوكية الخاصة بتربية الأطفال، ولهذا فمن الأهمية بمكان أن يجمع البيان ما يشترك فيه الزوجان. وهكذا فإن بيان أسرتنا قد أعطانا نوعًا من النظام، ومنحنا التركيز على قيمنا وأهدافنا المشتركة.

هناك قوتان من أعظم القوى النفسية التي تؤثر في العقل، وهما.. الكتابة والتصوير، وكلتاهما موجودة في البيان السابق. عندما يقوم العقل بهاتين المهمتين، فإن المحتوى الذي يتعامل معه العقل يترجم نفسه بسرعة إلى العقل الباطن، حيث يصل إلى أعمق نقطة في القلب، وهكذا يستطيع الفرد أن يحافظ على مساره الصحيح.

وكل من هاتين العمليتين تدفع الفرد إلى بلورة أفكاره، وإذا اشتركت كل الحواس فيهما، فسيكون تأثير تلك البلورة تأثيرًا عظيمًا، كتأثير أشعة الليزر. بمعنى آخر، فإن تلك الأشعة تخترق العقل وتطبع محتوى في الإحساس الذي صاحب عمليتي الكتابة والتصوير، وهذا هو ما يجعلك قادرًا على ترجمة عناصر البيان إلى أفعال في كل لحظة من لحظات حياتك.

قوة بيان مهمة الأسرة

هناك أسر كثيرة تتباحث في التأثير العميق الذي يحدثه البيان على نفوس الأطفال ـ بمرور الوقت ـ خصوصًا عندما يشعر الأطفال بأن مشاركتهم موضع ترحيب وأنها ستؤثر جديًا على مجرى العائلة، وللبيان

تأثير عميق أيضًا على الآباء، فمن خلال المشاركة الصحيحة في إعداد البيان، سيتغلب الآباء على الخوف من التربية، والخوف من التسلط وفرض السيطرة. لن يقعوا في مصيدة المنافسة على الفوز بأكبر شعبية لدى أبنائهم. لن يأخذوا مظاهر الثورة أو الرفض على محمل شخصي لتحويلهم عاطفيًا على قبول أبنائهم لهم كآباء. لن يصلوا إلى مرحلة المؤامرة التي يحاولون فيها استغلال نقاط ضعف أبنائهم لإثبات أنهم مصيبون، ويبحثون فيها عن نصير يتعاطف معهم ويقنعهم بأنهم على صواب وأن الخطأ في "أبنائهم المشاغبين".

> من خلال المشاركة الصحيحة في إعداد البيان، سيتغلب الآباء على الخوف من التربية، ولن يقعوا في مصيدة المنافسة على الفوز بأكبر شعبية لدى أبنائهم

مع وجود رؤية ومبادىء مشتركة، ستكون شجاعًا للغاية عندما يتعلق الأمر بمخالفة القواعد. ستكون لديك الجرأة لمساءلة أبنائك ومحاسبتهم، وتركهم للتعامل مع عواقب أفعالهم، لكنك في نفس الوقت ستزداد حبًا وتعاطفًا معهم وأنت تحترم شخصية كل واحد منهم، وتترك له الفرصة ؛ كي يؤدب نفسه بنفسه، وأن يتخذ قرارات تدور في إطار تجربته الخاصة ومعيار الحكمة التي يتمتع بها.

إضافة إلى ذلك، فإن بيان المهمة سيوطد الأواصر بين الآباء والأبناء وبين الأزواج والزوجات، تلك الأواصر التي تختفي لحظة اختفاء الرؤية والمبادىء المشتركة، والفارق هنا شبيه بالفارق بين قطعة ماس، وقطعة رصاص، كلتاهما مصنوعة من نفس المادة، لكن الماس هو أصلد مادة، بينما الرصاص هو أضعفها، ويكمن الفارق في درجة ترابط جزيئات الماس والرصاص.

شاركنا أحد الآباء في هذه التجربة:

منذ فترة رحت أفكر في دوري كأب، وكيف أريد لأبنائي أن يتذكروني. في صيف تلك الفترة، قررت أن أطبّق مبدأ الرؤية على أسرتي أثناء قضاء إجازتنا، وأعددنا لهذه المناسبة شيئًا يشبه بيان المهمة، أسميناه "فريق سميث" وأوضحنا فيه رؤيتنا لما نريد أن نكون عليه أثناء هذه الرحلة.

اضطلع كل منا بدور في فريق سميث، واختارت ابنتي ذات الست سنوات دور "مشجعة" الأسرة، وكان هدفها فض أي نزاع يطرأ أثناء اجتماع أفراد الأسرة، خصوصا أثناء السفر بالسيارة، استخدمت في تشجيعها أسلوب الهتافات، وكانت تصدر هتافات متتالية، وعندما تظهر مشكلة نهتف وتقول "يا أسرة

سميث! يا أسرة سميث! إننا نسير على الطريق، وطالما كنا معًا، فلن يغلبنا أحد". وسواء أردنا التوقف عن الشجار أم لا، كنا نشعر بضرورة الاستجابة لهتافها الذى كان ينجح فى تبديد أية مشاعر ضيق تظهر بسبب الخلاف.

كما أننا ارتدينا قمصان (تى.شيرت) متماثلة. عندما دخلنا إلى محطة البنزين ؛ كى نتزود بالوقود، لم يكن عامل المحطة منتبهاً فى البداية.. لكنه حينما تنبه إلينا ـ ونحن نرتدى نفس القمصان، نظر إلينا ـ وقال: "أيها الرفاق تبدون كفريق واحد"، وكانت هذه العبارة هى الأسمنت الذى دعّم بناء أسرتنا. ركبنا السيارة مرة أخرى ونحن نشعر بحماس كبير، وانطلقنا بالسيارة، وفتحنا النوافذ، ورفعنا صوت المذياع، وأخذنا نتناول الآيس كريم فى المقعد الخلفى. لقد كنا أسرة.

بعد ثلاثة أشهر من عودتنا من الإجازة. اكتشفنا إصابة ابننا ذى الثلاث سنوات بمرض اللوكيميا.. مرت علينا شهور طويلة من المعاناة والتحدى. أطرف ما فى الموضوع أننا كل مرة كنا نصحب فيها ابننا إلى المستشفى ؛ كى يتلقى العلاج الكيميائى كان يطلب دائمًا أن يلبس قميص الـ (تى شيرت).. ربما كان ذلك أسلوبه فى التعبير عن استمراره كعضو بالفريق، ورغبته فى استرجاع الذكريات المرتبطة باجتماع الأسرة فى تلك الإجازة.

بعد تلقيه العلاج للمرة السادسة، التقط ابننا عدوى خطيرة وضعته فى العناية المركزة لمدة أسبوعين. كنا على وشك أن نفقده تمامًا، لكنه صمد، وقد ارتدى ابننا قميص الـ (تي شيرت) تقريبًا طوال تلك الفترة، بينما غطته بقع القيء والدم والدموع. عندما استرد عافيته وعدنا به إلى المنزل، ارتدينا جميعًا قمصاننا الـ (تي شيرت) تحية له، إذ شئنا جميعًا أن نسترجع ذلك الشعور الأسرى الذى أفرزه بيان الأسرة فى إجازتنا.

تلك الرؤية، رؤية "فريق سميث" ساعدتنا فيما اعتبرناه أكبر تحدٍ واجهته أسرتنا على الإطلاق.

وهذه قصة أخرى لأم مطلقة ترعى أربعة أبناء:

منذ عشرين عامًا، انفصلت عن زوجى الذى تركنى ومعى أربعة أبناء، أعمارهم لا تتجاوز الرابعة، والسادسة، والثامنة والعاشرة. لقدت فى تلك الفترة السيطرة تمامًا لبعض الوقت، وكنت فى أيام كثيرة أستلقى على السرير وأبكى وحدى. لقد كان الجرح عميقًا، وكنت خائفة" مما ينتظرنى أنا وأبنائى. لم أكن

أعرف كيف أتصرف، كنت في مرات كثيرة أحدث نفسي بالقول : "حسنًا لم أبك هذه الساعة، لنر ما إذا كنت أستطيع التوقف عن البكاء الساعة القادمة" وكان هذا صعبًا جدًا على الأبناء الذين رأوا أباهم يرحل، وظنوا أن أمهم سترحل هي الأخرى.

وكان الأبناء في النهاية هم من أعطوني الحياة والقوة من جديد. أدركت أنني ما لم استجمع قواي، فلن أضيع نفسي وحسب، بل سأضيع أربع نفوس طاهرة غالية معي، وهكذا كان أبنائي هم الدافع الحقيقي الذي حركني، وكانوا السبب في هذا الاختيار الذي أقدمت عليه بكل إرادة ووعي.

بدأت أدرك أنني بحاجة إلى رؤية جيدة، فنحن لم نعد تلك الأسرة "التقليدية" الموجودة في كل مكان، ولأن أسرتنا لم تعد كما هي - لم تعد هي الأسرة التي أردنا أن تستمر إلى الأبد - قررت أنني بحاجة إلى تغيير "النظرة".

تحدثت إلى أبنائي عن البناء الجديد لأسرتنا، واتخذنا قرارات أساسية، لكننا شعرنا بأنه لا يزال هناك شيء أساسي ناقص - لم ينكر أحدنا ذلك - لكننا رأينا أنه لايزال بإمكاننا أن نفعل أشياء طيبة، فلا تزال لدينا المبادىء والقيم ومباهج الحياة.

ولم يكن بد من أن أتعامل مع مشاعري تجاه والدهم، وأن أرى جوانبه الحسنة، وأن أسمح لأبنائي بأن يتعاملوا معه رغم كراهيتي لذلك. لم أرد أن أسامحه، لم أرد أن يخرج أبنائي معه، لكن ضميري، والجانب الأفضل في نفسي أخبراني بأن سلوكي هذا لن يفلح في النهاية، وأدركت أن كراهيتي وغضبي سوف يستنفذانني ويحطمان أسرتي في نهاية الأمر؛ ولهذا دعوت الله أن يلهمني الشجاعة. دعوت الله أن يمدني بالرغبة في أن أفعل الصواب، لأنني إذا رغبت في أن أفعل شيئًا، فلن يكون هذا صعبًا كما هو الآن.

ولم يكن الأمر سهلاً، فقد مرّت بي أوقات كنت أستشيط فيها غضبًا من زوجي، لأن اختياراته كانت تؤذي الأبناء. لكنني بمرور السنين استطعت السيطرة على غضبي، ووصلت إلى مرحلة كنت أهتم فيها بأمر زوجي، كما لو كان أخًا لي . وبدأت أنظر إليه ليس كزوجي السابق؛ وليس كأب لأبنائي، بل كرجل ارتكب أخطاءً جسيمة.

الآن أصبح لكل ابن بين الأبناء تجارب مريرة مع والده، لدرجة أنهم بدأوا يتخلون عن فكرة الأب الذي طالما حلموا به وتمنوه، ووصلوا كذلك إلى المرحلة التي أدركوا فيها مميزاته كما سمحوا له بهفوات كانت

مؤلمة بالفعل. تعلموا الآن كيف يتعاملون مع والدهم كما هو، ليس كما كانوا يأملون ؛ لأنه لا يستطيع أن يكون ذلك الشخص، الآن، وربما إلى الأبد.

بيان مهمة الأسرة سيصبح الحمض النووي لحياة الأسرة

الفائدة التى خرجنا بها هى أننا توصلنا إلى هدف جديد فى عقولنا، لقد صنعنا رؤية جديدة لما يمكن أن تكون عليه أسرتنا فيما بعد.*

فى كلا المثالين السابقين، لاحظ مدى تأثير الرؤية والمبادىء المشتركة على احتفاظ الأسرة بتركيزها على هدف واحد، وترابطها حتى فى أوقات الأزمات.

هذا هو تأثير بيان مهمة الأسرة. بيان مهمة الأسرة يصبح بمرور الوقت الحمض النووى لحياة الأسرة. إنه مثل التكوين الكروموسومى بداخل كل خلية من خلايا الجسد، وذلك التكوين الذى يشبه المنظومة التى يعمل الجسد كله وفقًا لها، وبسبب هذا الحمض النووي، فإن كل خلية، تمثل صورة مجسمة للجسد كله، والحمض النووي لا يحدد وظيفة تلك الخلية فحسب، بل يحدد أيضًا علاقتها بالخلايا الأخرى.



تكوين هذه الرؤية المشتركة يوجد رابطة عميقة، وشعورًا بوحدة الهدف. إنَّ "نعم" واحدة تخرج من الأعماق بقوة وتماسك وحماس تجمع بين الناس لدرجة تكفى لإزالة العوائق والتحديات التى يواجهونها كل يوم، تلك التجارب السلبية من الماضى، بل وأعباء الحاضر وآلامه.

"الحب" التزام

الآن، ما السبب وراء ذلك التأثير الهائل لبيان مهمة الأسرة؟ تجيب سيدة تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عامًا تزوجت حديثًا لأول مرة:

بالنسبة لى، أعتقد أن بيان مهمة الأسرة يجسد الجانب الملموس العملى والملحوظ للحب. صحيح أن الحب قد يتجسد فى تقديم وردة، أو تناول وجبة عشاء فى مطعم أنيق، أو إجازة رومانسية، لكنه يتجسد أيضاً فى لمحات مثل تبادل الأحضان، أو إحضار جريدة الصباح، وإعداد القهوة، أو إطعام الحيوان الأليف. إنه فى تفاصيل السيمفونية كما أنه السيمفونية ذاتها.

أعتقد أن بيان المهمة هو الطريقة التى نفى بها بالتزاماتنا، وأعتقد أن عملية الالتزام مهمة بقدر أهمية النتيجة النهائية، لأن المشاركة فى إعداد الرؤية وتحقيقها هو ما يرفع من شأن الحب ويحدد معانيه، ويتركه ينمو وينضج.

تجيب سيدة أخرى من أسرة مختلطة:

أعتقد أن أهمية البيان تعود إلى أنه يحدد لك القواعد والمبادىء التى تلتزم بها، والتى يصعب أن تخالفها، وأعتقد أننى لو كانت لدىّ هذه الأرضية من البداية، ما كنت فشلت فى ارتباطى الأول. لم يكن هناك شعور برؤية أو التزام مشترك يجعلنى أنتبه إلى الخطأ فى زواجى وأسأل نفسى "ما الذى يمكننى عمله لإصلاحه" بل على العكس، كنت أقول "لقد احتملت بما فيه الكفاية، أنا ذاهبة لحال سبيلى" وهكذا فشلت الزيجة. لم يكن هناك شعور قوى بالالتزام برؤية مشتركة.

لكن الأمور اختلفت الآن، خذ مثالاً على ذلك علاقتى ببونى، فأن لا أتعامل معها كابنة زوجى، بل كابنتى. وليس هناك فارق بين أبنائى وأبناء زوجى، وقد اتفقنا على ذلك : "نحن أسرة واحدة، جميعنا متساوون فى حقوقنا وواجباتنا، كل واحد منا لديه الحق فى الإدلاء برأيه، سواء كان موجودًا لبعض الوقت أو لكل الوقت.

كان من السهل أن تفشل أسرتنا وتتوقف عن أداء وظائفها الحيوية، نظرًا لاختلاف شخصياتنا وطباعنا، لكن تلك الرؤية المشتركة أمدتنا بالقوة والالتزام بما يجمعنا كأسرة، وأن نتصرف كأسرة، وأن نكون كذلك.

مرة أخرى ، تذكر أن الحب سلوك ، والحب التزام أيضاً ، وبيان مهمة الأسرة يوضح هذا المعنى .

كما لاحظنا فى العادة الأولى ، أهم عهد نقطعه على أنفسنا تجاه الآخرين هو ذلك العهد الذى نقطعه أمام أفراد أسرتنا ، وفى مواثيق الزواج ، وفى تعهداتنا بتوفير الرعاية والتربية السليمة للأبناء، ومن خلال

بيان مهمة الأسرة ، يمكنك أن تجعل أبناءك يلاحظون بأنفسهم التزامك التام تجاههم ، وأنك كنت معهم منذ لحظة ميلادهم أو تبنيهم ، وأن الرابطة بينكما لم ولن تنفصم، وأنه لا شيء يمكن أن يجعلها تنفصم . يمكنك أن تقول لهم :" إن التزامي تجاهكم لن يعتمد على سلوككم ، أو تصرفاتكم أو التزامكم تجاهي ، إن التزامي كامل وتام، وحبي لكم سيظل موجوداً على الدوام ، وستكونون في قلبي ، ولن أخذلكم يوماً ، ولن أترككم يوماً ، ولن أكذب عليكم أبداً مهما فعلتم ، هذا ما أريدكم أن تعرفوه ، وسوف أستمر في التأكيد على ذلك بالفعل والقول معاً، التزامي تجاهكم التزام كامل ، وحبي لكم لا يتقيد بشروط .

من خلال بيان مهمة الأسرة، يمكنك أن تجعل أبناءك يلاحظون بأنفسهم التزامك التام تجاههم، وأنك كنت معهم منذ لحظة ميلادهم أو تبنيهم

عندما يشعر الأبناء بهذا المستوى من الالتزام ، وعندما تحرص على تأكيده لهم من خلال القول والفعل، ستكون لديهم الرغبة في التعامل من خلال ضوابط ، وفي تحمل المسؤولية ، وأن يحاسبوا على أفعالهم ، ولكن إن لم تتم بواجبك كاملاً في التعبير عن مضمون بيان مهمة أسرتك ، فقد تنزلق وراء المؤثرات الاجتماعية ، والضغوط التي قد تمنعك من سلوك مسلك المسؤولية ، والتحرك تجاه تحقيق مبدأ التعاون والحفاظ على المعايير الصحيحة في بيتك ، والتعامل مع النتائج المتفق عليها .

وضع بيان مهمة الأسرة يمكنك أنت وأسرتك من دراسة ، وتوضيح ، وتجديد تلك المواثيق والعهود ، والحفاظ عليها نصب أعينكم، كي تظل تلك الالتزامات في عقولكم وقلوبكم ، ولتؤثر على أسلوب حياتكم اليومية تأثيراً إيجابياً .

تعزيز الروابط بالأسرة الممتدة

ربما لاحظت حتى الآن أن القصص المذكورة شملت كل أنواع الأسرة ، الأسرة ذات الأبوين ، الأسرة ذات الأب أو الأم ، والأسرة المخلطة (الأب والأم كانت لهما زيجة ـ زيجات سابقة) وان بيان مهمة الأسرة ليصلح أيضاً لتعزيز الروابط بين أفراد الأسرة الممتدة ـ بين الأخوة والأخوات . هذه تجربة زوج وأب يحكيها لنا :

عندما كنت عاكفاً على إعداد بيان مهمة لأسرتى الصغيرة ، خطر بذهنى أمر هام للغاية وهو مشاعرى تجاه عائلتى الممتدة - وأقصد بها أخى وأخوتى وأبنائهم ، أتذكر عندما كنت طفلاً مشاهد الشجار العنيف بين أمى وأبى ، وأذكر أن أبى كان أحياناً يكسر كل شئ فى المنزل ، ويلقى بأى شئ أمامه ، ويقذف الجدران بأى شئ يقع تحت يده ، أتذكر مئات الليالى التى وقفت فيها أمى باكية فى النافذة ، وقد خلفت هذه المشاهد أثراً بداخلى .

لست أذكر بالتحديد تأثير تلك المعاناة على حياة شقيقاتى ، لكنهن تزوجن رجالاً إمّا أشداء أو ضعاف الشخصية لدرجة كبيرة ، ولم تتزوج إحداهن برجل معتدل المزاج ، ولهذا فشلت زيجات كثيرة .

وهكذا ، عندما بدأت فى التفكير فى بيان مهمة أسرتى شعرت بمسؤولية كبيرة تجاه أبناء شقيقاتى وأنهم بحاجة إلى قدوة يحذون حذوها ، وفى كل أسبوع عندما أراجع بيان مهمتى ، كنت أفكر بجدية فيما أستطيع فعله لابن أو ابنة أختى .

وتضيف الزوجة

لقد ساعده تفكيره هذا فى أن يكون عاملاً انتقالياً داخل أسرته ، فقد تنبه إلى عيوبه وشرع فى محاولة التخلص منها ، ليس هذا وحسب ، بل وضع مقاييس نموذجية للمستوى التعليمى الذى لابد أن يحصلوا عليه ، على سبيل المثال ، قد يقول لهم :" لقد حصلتم على الدرجات التى تؤهلكم للالتحاق بالجامعة ، فماذا أنتم فاعلون ؟"

كثيراً ما يدعو أبناء شقيقاته إلى منزلنا ، ليلاحظوا ما نفعله فى أسرتنا ، فنحن لا نشاهد التليفزيون فى وقت متأخر من الليل ، والمدرسة بالنسبة لنا أمر هام للغاية ، وأبناؤنا مشاركون فى أنشطة موسيقية ورياضية. لقد لاحظوا كيف أننى وخالهم نعمل لتحقيق أهداف على المدى البعيد ، وكان لهذا تأثيره عليهم.

لاحظ كيف مكنت تلك الرؤية صاحبها من أخذ زمام المبادرة وممارسة دور إيجابى فى أسرة شقيقاته ، إذ أصبح عاملاً من عوامل التغيير ، ولقد اجتهد ليغير من الداخل إلى الخارج .

كيف سيؤثر ذلك على حياة أبناء شقيقاته ؟

لا توجد كراسى خاوية

ليست هناك حدود لما يمكنك أن تفعله من خير لأسرتك عندما تكون لديك الرؤية السديدة والوجهة المحددة ، والدور الملائم والفرصة المواتية. فكرْ فى الفرصة المتاحة لدى الأجداد ، على سبيل المثال ، يمكن للأجداد أن يلعبوا دوراً حيوياً

وعلماً فى لمّ شمل ابنائهم وأحفادهم ، أخى جون وزوجته جين كانا والدين وجدين لهما عندما وضعنا بيان مهمتها ، وزوجا أبنائهما الذين يعيشون فى أنحاء متفرقة من البلاد وأبنائهما الذين يعيشون معهم فى منزلهم، وأمضينا ثمانية عشر شهراً متواصلة في الاتصال بأبنائهم أولئك بشتى السبل، ثم توصلا فى النهاية إلى هذه العبارة التى تجسد المعنى الذى كانوا جميعهم يفكرون فيه : " لا توجد كراسي خاوية ".

هذه الكلمات الأربع كان لها مغزاها الدفين بالنسبة لهم ، إنها شفرة تحمل وراءها مناقشات ومباحثات عميقة جرت فيما بينهم حول روح الحب غير المشروط والالتزام بين كل أفراد الأسرة "سوف تساعد بعضنا البعض ، لن نخذل أي واحد فينا ، سوف نصلي من أجل بعضنا البعض ، سوف نخدم بعضنا البعض ، سوف نغفر لبعضنا البعض ، لن نحمل أحقاداً لبعضنا البعض ، لن يثير أحد غضبنا "

فكر فى مدى تأثير هذا الالتزام فى أسرة متعددة الأجيال ! فكر في تأثير تلك الكلمات على العمات والأخوال والأعمام والخالات وأبنائهم وبناتهم .

لكن ليس من اللازم أن تكون أباً أو جداً ، كي تبدأ فى بيان مهمة الأجيال، فالأبناء أيضاً يمكنهم أن يكونوا عوامل تغيير .

اقرأوا معي قصة هذا الرجل :

فى يوم من الأيام دعانا والدنا واقترح علينا أن تجتمع أسرتنا لقضاء إجازة ، كان والديّ في فيرجينيا، وأختي وزوجها في أوهيو ، وأختي الأخرى وأخي في أوتاه ، وكما ترون فقد كنا متباعدين تماماً .

فى نفس الفترة ، كنت مستغرقاً في قراءة كتاب العادات السبع ، ووجدت أنها ستكون فكرة جيدة أن نجتمع كأسرة ونكتب بيان مهمة لأسرتنا الممتدة ، ولهذا قبل أن نبدأ الإجازة ، أرسلت رسالة لكل واحد من أخوتي ، شرحت لهم ما هو بيان المهمة ، وأرفقت مع كل رسالة بعض الموضوعات المتعلقة بهذا الشأن ، وطلبت من كل واحد منهم أن يحضر معه مسودة باقتراحاته .

من بين الأمور التى كانت مهمة بالنسبة لي مسألة إعادة النظر في العلاقات التى تربط بيننا ، كنت على اقتناع تام بأننا ألصقنا بكل واحد من أخوتي صفة لم تعد ملائمة له الآن ، وكنا دائماً نقول :" جوني ، إنه لا يكترث بشيء وهو مرح دائماً، لكنك لا تستطيع الاعتماد عليه ، أما جيني فهي دائمة الشكوى .

دائماً لا يعجبها شيء ، أما ديفيد فهو دائماً معترض ، ودائماً يفعل كل ما يعترض عليه ". وهكذا لصقت كل صفة بصاحبها ، لكن تلك الصفات كانت صحيحة إلى حد كبير عندما كان أخوتى فى أوائل سنى مراهقتهم، لكن الأمر اختلف الآن، وهكذا خصصنا أول ليلة لمناقشة هذا الأمر .

وكانت ليلة رائعة ، وزعنا على كل واحد منا نسخاً من البيانات التى أعدها الآخرون ، وعندما كان أحدنا يقرأ بيانه ، كما نحن نضع خطوطاً أو علامات حول النقاط المؤثرة بالنسبة لنا ، وكم كان رائعاً اختلافنا فى طريقة تناولنا للموضوع ، فقد كتب أخي بيانه على هيئة قصيدة ، أما بيان أبى فكان فقرة ، وأما أنا فكتبت ثلاث صفحات ، كل واحد كانت له طريقته الفريدة .

ومن بين المسودات الاثنتين عشرة التى توصلنا إليها ، خرجنا بشعار مناسب لأسرتنا وطبعناه على قمصان تى ـ شيرت ، ولم نستكمل البيان عند هذه اللحظة ، لكننا كنا قد قطعنا شوطاً لا بأس به .

أعجب شيء على الإطلاق كان الأثر الذى خرجنا به جميعاً من هذه العملية . إحدى الفوائد المباشرة التى شعرنا بها على الفور كانت عندما اكتشفنا أن الفندق الرائع الفخم الذى اختارته والدتنا لقضاء الإجازة فيه ما هو إلا " حانة سيئة السمعة "، فلم يستغرق الأمر منا أكثر من ثلاثين دقيقة من الحوار المفتوح الذى أنقذنا به العطلة وذلك بفضل بيان المهمة الرائع ، وكنا قبل ذلك نكتفى بالصمت الذى يعبر عن استياء داخلى لا يستطيع أحدنا التصريح به ، وأنا مقتنع تماماً بأن هذا السلوك كان نتيجة للتقارب الأسرى الذى شعرنا به .

وكنتيجة لبيان المهمة الذى خرجنا به ، بدأ بعض أخوتى ينتقلون مع أسرهم بالقرب من أبى وأمى، وقررنا أن الأسرة أهم من المال أو منطقة السكن، في حقيقة الأمر ، قررنا أنه من الأفضل أن نخوض الحياة معاً، وأدركنا أن هناك تحديات تنتظرنا ، لنحقق هذا الهدف، لكننا شعرنا بأنها ستمنحنا فرصاً للتعرف على بعضنا البعض بصورة أفضل، وهكذا حزم كل واحد من أخوتى حقائبه وقطع أميالاً عديدة ، ليكون بالقرب منا.

قبل خوض تجربة هذا البيان ، كنا نقول لبعضنا :" حسناً ، نلتقى فى عطلة رأس السنة القادمة !" أما الآن، فقد أدركنا أن أبنائنا بحاجة إلى أن يشبوا بالقرب من بعضهم البعض ، وكنا نريدهم أن يعرفوا جدهم وجدتهم . وهكذا بدأنا مرحلة جديدة فى الأسرة .

لاحظ كيف أن هذا الرجل ، رغم أنه لم يكن الأب فى هذه الأسرة ، قبل بأن يكون هو البادئ ، لاحظ كيف أنه عمل داخل دائرة تأثيره ، وتمكن من تهيئة الظروف لهذه التجربة التى ربطت ووحدت أفراد الأسرة. هل يمكنك أن تتخيل مدى التأثيرات الذى قد تجلبه هذه التجربة على الأسرة طوال السنوات القادمة.

فى حقيقة الأمر ، فإن كل ما يدور فى عقلك وقلبك، حتى اختيارك للإمساك بزمام المبادرة، كل ذلك يعود عليك بالنفع فى النهاية .

لن أنسى أبداً تجربة خضتها مع أسرة من الساحل الشرقى للولايات المتحدة، فقد كان الأب والأم مديري شركة، وقررا دعوة أبنائهما وزوجاتهم لمؤتمر عائلى استمر ثلاثة أيام، كان الغرض منه أن يتعلموا كيف يضعون بيان مهمة .

فى اليوم الأول وحتى منتصف اليوم الثانى ، ركزنا جميعاً على بناء العلاقات ، وتعلمنا كيف نستمع لبعضنا البعض ، ونعبر عن أنفسنا بطرق تنم عن ثقة بالنفس وعن القيم التى نؤمن بها ، بدلاً من الاستخفاف بالآخرين أو إشعارهم بالحرج أو الاستهزاء .

عندما وصلنا إلى ما بعد ظهيرة اليوم الثانى ، بدأت أركز على تكوين بيان بمهمة الأسرة ، وكانت الأسرة قد قطعت بالفعل شوطاً طويلاً فيما يتعلق بقراءة أى شيء بهذا الخصوص قبل المؤتمر، لكن عندما حانت جلسة الأسئلة والأجوبة فى نهاية اليوم ، اكتشفت أن هؤلاء الناس يبذلون أقصى طاقتهم فعلاً .

لقد كانوا متألقين ، متألقين للغاية ، وكانوا يتسمون بمهارة وقدرة عاليتين ، وحققوا إنجازات عظيمة فى وظائفهم ، لكنهم كانوا يعانون من مشكلة غير واضحة لهم : فعلى الرغم من تعبيرهم عن المعنى المناقض، فقد كان الكثيرون منهم لا يميلون إلى إعطاء أولوية كبيرة للزواج وللأسرة فى حياتهم ، وكانوا على اقتناع تام بأن الأسرة مسألة فرعية بالنسبة للأولوية الأساسية لديهم، وهى العمل والمستقبل الوظيفى ، وقد حضروا المؤتمر العائلى أساساً ظانين أنهم سوف يحصلون فيه على طرق سحرية لتحريك المياه الراكدة فى حياتهم الأسرية ، كى يلغوا موضوع " الأسرة " من قائمة " افعل " و " لا تفعل " الطويلة بالفعل ، ويتمكنوا من العودة للتركيز على عملهم .

حاولت أن أتفاهم معهم على أساس آخر ، فواجهتهم بكل إصرار وصراحة بهذا السؤال : " لنفترض أنكم كنتم بصدد إدخال منتج جديد إلى السوق وشعرتم بأنه قد يحقق نجاحاً كبيراً ، فهل كنتم تحرصون على

إعداد برنامج تسويقى له على مستوى البلد ، وهل كان ذلك يشعركم بالإثارة ؟ هل كنتم ستفعلون كل ما يمكن لتحقيق هذا الهدف ؟ ماذا لو كان أمامكم منافس انتقل إلى منطقة عملكم واستولى على جزء كبير من حصتكم فى السوق ، فهل تصممون على اتخاذ خطوات فورية لعلاج الوقف ؟ ماذا لو كانت منتجاتكم تلقى رواجاً غير عادى فى منطقة جديدة ، وأصبحتم تتقدمون على منافسكم، أفكان ذلك ينشط مهارتكم وقدراتكم ويدفعها إلى الأمام ؟ كيف تنظمون أنفسكم ، لتضاعفوا استفادتكم من هذا الموقف ؟"

لم تخفَ الإجابة على أحد ، حتى وإن لم يعرفوها على الفور ، فقد كانوا على ثقة بأنهم سيعرفونها فيما بعد ، واتفقوا جميعاً على أن هذا الأمر سيمثل أولوية لديهم ، وأنهم سوف ينظمون حياتهم ، كى يفعلوا كل ما فى استطاعتهم لتحقيق النتائج المنشودة ، قد يقدمون تضحيات ويتجاهلون موضوعات أخرى أقل أهمية ، وقد يبحثون عمن يمكنهم مساعدتهم ، وسوف يبذلون كل ما فى وسعهم ، كى يستغلوا مهاراتهم ، وخبراتهم ، وتجاربهم ، ومواهبهم ، وحكمتهم ، وإخلاصهم لكل ما يتعين فعله لتحقيق نجاح ذلك المشروع.

ثم غيرت خط التفكير لديهم ؛ ليضعوا أسرهم وزيجاتهم مكان عملهم ومهنتهم ، وإذا كان لديهم قدر من الشك فيما سبق، فلم يعد الآن هناك أى شك ، إذ اتضح تماماً لكل واحد منهم ، بأسلوب جعلهم يشعرون بالحرج الشديد ، إن المشكلة الأساسية ومصدر كل المشاكل الأخرى هي أنهم لم يدركوا أهمية وضع أسرتهم على رأس أولوياتهم فى حياتهم الخاصة .

بدأ الرجال والنساء يستوعبون الموقف ويفكرون تفكيراً عميقاً ، فقد أدى إخفاق كل واحد منهم فى حياته الأسرية إلى أن يقف وقفة إزاء حياته الشخصية ، وعندما فعلوا ذلك ، أدركوا أن الأسرة ليست مسألة هامشية. إنها مسألة فى غاية الأهمية بالنسبة لهم ، وبدأوا يدركون أن " النجاح " فى هذه المرحلة من حياتهم لا يتم بمجرد استخدام أحد الأساليب السريعة لعلاج المشاكل ، بل إنه يعتمد على مبادئ طويلة المدى، تحكم كل جانب من جوانب حياتهم .

وفى هذه اللحظة ، تغيرت طبيعة الاجتماع كلية ، فقد بدأ أعضاء الأسر فى استثمار مهاراتهم وقدراتهم الخلاقة ، كى يستفيدوا منها فى حياتهم ، وبدأوا يفكرون فى المبادئ طويلة المدى بدلاً من البحث عن حلول سريعة لعلاج مشكلاتهم ، وكذلك فى تنظيم الأمور التى كانت تهمهم بالفعل .

لاحظ كيف أن إخفاقهم في لم شمل أسرهم في هذا البيان أعادهم مرة أخرى لنفوسهم وقلوبهم . وقبل أن يكتشفوا أولوياتهم الحقيقية ، كانوا عاجزين عن التفاعل بحيوية على مستوى الأسرة ، لكن لحظة استيعابهم للأولوية الفعلية ، فإن انتصارهم الداخلي أدى إلى انتصار عائلي .

ما من شيء أخر يؤكد الحقيقة التي ذكرناها في العادة الثانية ـ وعند أي مجهود أخر يبذله الأفراد لتحسين وضعهم الأسري ـ وهي أن النجاح يأتي من الداخل إلى الخارج. قد تكتشف أن التحدي الذي واجهك أثناء وضع بيان بمهمة أسرتك قد دفعك إلى وضع بيان مهمة خاص بك، تحاول فيه حث عقلك وقلبك على مجابهة أمور الحياة الشائكة، وكما يقول المثل :" حافظ على قلبك قدر ما تستطيع ، فمنه تخرج تصاريف الحياة ".

شعورك الواضح برؤيتك الشخصية قد يعود بنفع كبير عليك ـ أو على أي فرد من أفراد الأسرة ـ خاصة الأطفال الصغار ـ وخاصة عندما يجعلك قادراً على معرفة ما يهمك والمسارعة إلى إنجازه .

أشركني أحد المستشارين في قصة نجاحه في كتابة بيان مهمة بمساعدة صبي في التاسعة من عمره ، وكان يعاني من مشاكل سلوكية جسيمة ، وكان على اقتناع تام بأنه يستطيع الحصول على أي شيء يريده من الآخرين من خلال مضايقتهم ، كان يطرح زملاءه في المدرسة أرضاً في ساحة اللعب ، وتسبب في الكثير من المشاكل لأولاد آخرين مع آبائهم، لأنهم كانوا في استياء بالغ من سلوك هذا الصبي .

وبدلاً من أن يخبر المستشار النفسي هذا الصبي بما يتعين عليه فعله ، علمه مبدأ المبادرة، ولعب على المنح الإنسانية الأربع التي يتمتع بها الصبي ، وساعده على الخروج ببيان مهمة شخصي يحدد فيه كيف يريد أن يعيش حياته ، وما هي الأمور التي يود إنجازها ، هذا الشعور بالهدف والرؤية كان له عظيم الأثر في حياة هذا الصبي ذي السنوات التسع ، فقد تمكن من رؤية الصورة كاملة ، وكيف أن سلوكه أثر في الآخرين في عدة أشهر ، قال المستشار إن الصبي أصبح " مواطناً نموذجياً " .

أحد الآباء قال ذات مرة :

اكتشفت أنني كنت معتاداً على أن أكون عالي الصوت ، عصبياً ، منفراً ، وفظاً إلى حد كبير ، ولكن عندما كتبت بيان مهمتي ، أدركت أنني بحاجة إلى أن أهيئ جواً أكثر هدوءاً وطمأنينة في المنزل ، ولشدّ ما

كان الفارق كبيراً ! الآن ، أنا أحاول أن أستخدم نبرة صوت منخفضة ، وأحاول ألاّ أسيطر على مجرى المناقشة .

لقد ساعدني بيان المهمة على أن تكون لدى وجهة نظر ، فمن السهل أن تسرع في ردود فعلك عندما يكون أطفالك صغاراً ، ومن السهل أيضاً ألاّ تكلف نفسك وقتاً في التفكير في تأثير ذلك على أطفالك.

لكنني الآن وصلت إلى منتصف الطريق ، وأحاول أن أتوقف وأفكر : هل ما أفعله بهم بالفعل ؟

أعتقد أنني أستطيع أن أبرر شدتي معهم فقط إذا كان الأمر يؤثر على حياتهم ، وأدرك الآن أنني إذا انفعلت عليهم عند انسكاب بعض اللبن ، أو الكتابة بالقلم الرصاص على الحائط ، فإن ذلك لن يفيدهم بشيء.

لقد أبدع بنيامين فرانكلين حينما قال :

" نحن نقف في مفترق الطرق ، في كل دقيقة ، في كل ساعة ، في كل يوم نقدم فيه على اختيار معين ، فنحن نختار لأنفسنا الأفكار التي نفكر فيها ، والمشاعر التي نشعر بها ، والأفعال التي نقدم عليها ، وكل اختيار نقدم عليه يتم إطار منظومتنا القيمية التي اخترناها ، كي تحكم حياتنا ، ومع اختيار تلك المنظومة، نختار أهم شيء يمكن أن نختاره في حياتنا كلها ".

خلاصة القول ، يمكنك أن تشعر بأن التحدي الذي يواجهك أثناء وضع بيان مهمة الأسرة سوف يقودك إلى دراسة الأمر بداخل نفسك أولاً ، كي تصل إلى رؤيتك وقيمك بكل وضوح. يمكنك أن تكتشف أيضاً أن هذا التحدي سوف يعيدك إلى علاقتك بزوجتك ، تلك العلاقة الأساسية التي ينمو بها كل شيء آخر في الأسرة ، وإذا لم تكن بينكما رؤية مشتركة ، سيكون من الصعب أن توجد بين أفراد الأسرة. قد يُرغب في قضاء بعض الوقت في إعداد " بيان مهمة الزواج " ، كي تطمئن إلى أنك وزوجتك تمضيان في نفس الطريق .

" ثلاثة تحذيرات "

عندما تعمل في إعداد بيان مهمة أسرتك ، سيتعين عليك الانتباه إلى هذه التحذيرات الثلاثة :-

١- لا " تعلن " عنه عندما تطلب من الجميع أن يشتركوا في البيان على نفس المستوى الذي تحدثنا عنه ، سيكون لزاماً عليك أن تصبر وتدرك أن الأمر سيستغرق وقته ـ لا تتسرع وتغالبك الغبطة ،

وتكتب البيان مع زوجتك ثم تعلنه بكل فخر لأطفالك ، لا تفعل ذلك، إذا لم يشعر أفراد الأسرة أن البيان يمثلهم ، فلن يؤيدوه كما قالت إحدى الأمهات : " لابد أن يشعر كل واحد بشعور الملكية في بيان المهمة ، وإلا سيكون الأمر كما لو كنت سألت أحدهم " متى كانت آخر مرة غسلت فيها سيارتك المستأجرة ؟"

بالطبع إذا لم يكن هذا الشخص هو صاحب السيارة ، فلن يهتم بنظافتها، ولهذا اعمل على أن يشترك جميع أفراد الأسرة في البيان وأن يكونوا ملتزمين به ، وفيما عدا الأطفال الصغار ، تذكر أنه " لا اشتراك ، لا التزام "، أما مع الأطفال الصغار، فإن توحدهم (شعورهم بارتباط عاطفي) مع القضية كلها سيكون له أثر أعظم من مجرد المشاركة .

سيكون الأمر كما لو كنت سألت أحدهم "متى كانت آخر مرة غسلت فيها سيارتك المستأجرة ؟"بالطبع إذا لم يكن هذا الشخص هو صاحب السيارة ، فلن يهتم بنظافتها

٢- لا تستعجله ، إذا حاولت استعجال أسرتك ، فسوف يسمعون لك لمجرد أنهم يرغبون في الانتهاء من هذا الأمر ويتفرغون لأمور أخرى ، وفي النهاية ستحصل على بيان لا يعكس مشاعرهم ، ولن يكون لديهم الانتماء الكافي له ، مرة أخرى ، فإن عملية الإعداد مهمة تماماً كأهمية المنتج النهائي ، وهي تتطلب مشاركة حقيقية ، وقدرة على الاستماع لبعضكم البعض ، والعمل المشترك من أجل الاطمئنان على أن البيان يمثل بالفعل أفكار ومشاعر كل من شاركوا فيه .

٣- لا تتجاهله : تذكر أن البيان والهدف واضحان في عقلك ولا يعدان نصيحة يمكن تطبيقها في وقت واحد، بل إنها عادة من العادات التي تمارسها الأسرة الفعالة ، وكتابة البيان هي مجرد البداية ، وأغلى الثمار تجنيها عندما تطبق هذا البيان على كل تفاصيل حياتك ، في كل لحظة تعيشها يومياً ، ولكي تفعل ذلك ، لابد أن تضع البيان نصب عينيك ، وتفكر فيه ، وتستخدمه كدستور مكتوب تتبعه في حياتك الأسرية. قد ترغب في طباعة نسخ منه ، لتوزيعها على الجميع ، وفي الاحتفاظ بنسخة في حقيبتك، أو محفظة نقودك ، أو تضعه في برواز وتعلقه على الجدار ، إحدى الأسر صنعت لوحة خشبية وعلقتها عند جرس الباب ، وكانت تحمل العبارة التالية :" بداخل هذا المنزل ، هناك أجراس للحب وروح التعاون ". ومع كل ما كان يحدث بين تلك الأسرة ، كانت اللوحة هي التذكرة لكل فرد بطبيعة الأسرة المنشودة .

هل تذكر شجرة البامبو الصينية ؟

لابد أن تتذكر مثال شجرة البامبو الصينية وأنت تكتب البيان ، أحد الآباء حدثنى عن قصته هو وزوجته فى التعامل مع ابنتهما المتعبة طوال سنوات عديدة من خلال وضع بيان مهمة أسرة مختلف ، وفى إطار العادات السبع .

قبل خمس سنوات ، كانت ابنتنا النابهة الموهوبة موسيقياً على وشك الالتحاق بالصف السابع فى المدرسة ، غير أنها بدأت تصادق مجموعة من الزملاء الراسبين والمدمنين للمخدرات، ولكى ننقذها ، أخرجناها من المدرسة الحكومية وألحقناها بالمدرسة الدينية فى عامها الدراسى الثامن ، ولم نسمح لها بالاختلاط بزملاء المدرسة القديمة ، بل إننا انتقلنا إلى مسكن آخر فى المدينة ، ورغم المتابعة الدراسية لها فى المنزل وفى المدرسة ، ومحاسبتها على سلوكها ، بدأت درجاتها فى الانحدار ، وبدأت فى معاودة الاتصال بأصدقائها القدامى والالتقاء بهم فى أحيان كثيرة ، وأصبحت لا تبدى الاحترام لوالدتها ، وجربنا معها كل سُبل إعطاء المميزات ثم الحرمان منها نتيجة لسلوكها، ثم أرسلناها فى نهاية الأمر إلى مركز رعاية أطفال فى مثل عمرها .

فى أثناء ذلك ، كتبت أنا وزوجتى بيان مهمة زواجنا ، أمضى كل واحد منا ساعة فى الإنصات للآخر، واكتسب الموضوع أهمية وجدية كبيرة، لأننا تناولنا فيه بيانات مهماتنا الشخصية ، تحدثنا كثيراً عن مبدأ الاختيار ، وكلما تركناه ، نعود إليه مجدداً ، إضافة إلى الحديث عن القيم الأساسية التى لابد أن نلتزم بها مهما صدر من ابنتنا .

عندما رفضت ابنتنا الالتحاق بمدرسة خاصة فى المرحلة الثانوية ، انتقلنا من تكساس إلى نيوجيرزى ، حيث كان يقطن بعض أقاربنا ، وبعد أن كنا نعيش فى حى من الأحياء البسيطة ، انتقلنا إلى منطقة سكنية واسعة فى الجزء الثرى من الولاية ، حيث وجدنا مجموعة من المدارس الحكومية لا تعانى مشكلة المخدرات بصورة كبيرة ، والتحقت ابنتنا بالصف التاسع هناك ، ووقعت على الفور فى مشاكل مع المدرسة ، وبعد إلحاح الكثيرين الذين اتهمونا " بالتقصير " ، أفضنا عليها الحب والحنان دون نتيجة إيجابية ، وبدأت ابنتنا فى الانطواء ، وهددت بأنها ستهرب وتنتحر .

نصحتنا الدرسة بأن نجعلها تنضم إلى مجموعة يشرف عليها مستشار الدرسة النفسي ، ووجدت فى هذه المجموعة أصدقاء يعانون من مشاكل إدمان الكحول والسلوك الاخلاقى المعوج ، وأصبحت ابنتنا تميل إلى التدمير فى أحيان كثيرة ، وبدأت زوجتي تخاف على سلامتها منها ، وأخضعناها للعلاج ، لكن دون جدوى.

أثناء الصف العاشر ، أصبحت فاشلة فى كل شيء ورفضت تلقى العلاج ، وطردت من مجموعة الدرسة العلاجية ، وبدأت تمضى أوقاتاً كثيرة خارج المنزل مع الأصدقاء ، وشعرت أنا وزوجتى أنا استنفدنا كل الحيل والأفكار العقلانية ، ولم نكن لنسمح لها بالهروب ، أو نستدعى لها الشرطة ، لكننا شعرنا بأننا جربنا كل شيء آخر .

فى هذه المرحلة ، بدأنا نضع إيماننا فى المبادئ بدلاً من النصائح المعروفة التى كنا نتلقاها ، داومنا على مناقشاتنا اليومية ، ورغم أننى كنت أسافر كثيراً ، فلم يفتنا يوم بدأنا نفصل بين مشاكلنا عن مشاكل ابنتنا ، أن نؤمن بأننا سوف نحقق فارقاً أكبر مما نتصور .

ركزنا على التغيير من الداخل للخارج ، كنا نتعامل بجدية مع موضوع جدارتنا بالثقة ، ومهما كان سلوك ابنتنا ، فلم نستخدمه ذريعة نكسر بها القاعدة التى ألزمنا أنفسنا بها ، ركزنا على بناء جسور الثقة مع كل تعامل لنا معها ، وأظهرنا لها حبنا غير المقترن بشرط ، بينما أوضحنا أيضاً سلوكياتها التى تعارض قيمنا ومبادئنا وعواقبها الوخيمة .

كان ينتابنا بعض الشك فى قدرتنا على تركيز كل العواقب المحتملة فى دائرة تأثيرنا . فإذا ما حاولت الهرب ، لم نكن نبحث عنها ، ولكننا كنا نذهب لإحضارها عندما تتصل بنا ، كى نعيدها ، كنا نعبر عن حبنا لها واهتمامنا بها ، ونحاول الإنصات إليها لفهمها ، لكننا لم نكن نغير نظام حياتنا ، أو نخفى حقيقتها عن أقاربنا ، لم نكن نثق بها دون دليل مع أهليتها للثقة ، وأخبرناها إنها ـ مثلنا تماماً ـ لابد أن تبرهن على استحقاقها للثقة .

عاملناها على إنها إنسان مبادر ، وجعلناها تشعر بأننا ندرك قدراتها ، وسمحنا لها بأن تأخذ زمام المبادرة فى أمور تتسق وأهليتها وجدارتها .

ووضعنا بيان مهمة الأسرة رغم عدم مشاركتها فيه ، وألحقنا بالبيان كل الأمور التى كنا على يقين من أنها تؤمن بها أيضاً ، وكنا دائماً ننظر إلى النظام الذى نتبعه فى الأسرة لإعطاء المكافآت ، ولإصدار القرارات

وتبادل المعلومات ، وبناءً على طلبها الشخصي ، قمنا بإلحاقها بمركز التعليم البديل في المدرسة ، وكنا نعقد لقاءات أسبوعية معها والمسؤولين في المدرسة

في أثناء الصف الحادي عشر ، بدأت تستجيب ببطء شديد ، لكنها كانت تتناول بعض العقاقير المخدرة مع أصدقائها ، وبدأت تدريجياً في احترام رغبتنا في عدم تناول العقاقير المخدرة أو التدخين في البيت ، وكانت قد بدأت تتحسن في المدرسة في حين كانت الأمور تتحسن في البيت بشكل كبير .

أثناء العام التالي ، توطدت علاقتها بنا بشكل كبير للغاية، وبدأنا نفهم بعضنا البعض بصورة عميقة ، وأصبحنا نتناول العشاء معاً، وكان أصدقاؤها دائماً يزورون منزلنا ، وكنا نحرص على الوجود معهم طوال الوقت ، وأصبحت العقاقير جزءاً لا يتجزأ من حياتها ، رغم تعبيرنا المستمر عن استيائنا من هذا الأمر وعدم ثقتنا في أية أمور تكون العقاقير المخدرة جزءاً منها .

في بداية الفصل الثاني عشر ، مرت بتجربة مريرة مع العقاقير المخدرة، لدرجة أنها اتصلت بأمها ، طلباً للمساعدة ، فنقلتها أمها إلى المستشفى ، ومنذ ذلك الحين أقلعت عن كل المخدرات والمشروبات الكحولية وبدأ أداؤها يتحسن في المدرسة .

بعد عام ، فاقت علاقتنا بابنتنا كل التوقعات ، فقد أصبحت راغبة في أن تظهر مدى قدرتها على تحمل المسؤولية ، واجتهدت لمدة نصف عام إضافي في دراستها ، وحصلت على الدرجات النهائية في كل المواد لأول مرة منذ التحاقها بالدراسة وحصلت على وظيفة لبعض الوقت، وبدأت تنفق على ذاتها قدر ما تستطيع، وسألتنا إذا ما كان في إمكانها العيش في المنزل لمدة عامين آخرين، ثم تلتحق بعد ذلك بالجامعة .

كنت أعلم أنا وزوجتي أنه ليس ثمة ضمانات ، لكننا أدركنا أنه طالما وفقنا حياتنا طبقاً للمبادئ الصحيحة ، فسوف نزيد من فرص نجاحنا مع هذه الابنة ، لقد أعطتنا العادات السبع الإطار المناسب من المبادئ التي سوف تساعدنا في موقفنا ، وأعطتنا الثقة إنه بغض النظر عن النتيجة النهائية ، يمكننا أن نخلد إلى النوم في الليل ونعيش مع ذاتنا قليلاً ، لكن كان أغرب شيء لا يمكن تصوره على الإطلاق هو أنني وزوجتي نضجنا شخصياً وتغيرنا تماماً بقدر ما تغيرت ابنتنا إن لم يكن أكثر .

إن " نمو " الأبناء والعلاقات وكل المسائل الطيبة التي نريد تحقيقها من أجل أسرتنا ، كلها أمور تحتاج إلى وقت ، وأحياناً ، فإن القوى التي تطيح بنا خارج المسار تكون قوية وعنيفة ، حتى داخل الأسرة ذاتها.

عاصرت بعض الآباء والأمهات ـ خصوصاً فى الأسرة المختلطة ـ كانوا يقولون لي إن جهودهم فى وضع بيان بمهمة الأسرة كانت تقابل بالمقاومة من أبنائهم المراهقين ، ومنهم من يقول : " نحن لم نختر هذه الأسرة، ولم تكن هذه فكرتنا ، فلماذا نتعاون ؟"

بالنسبة لهؤلاء الآباء والأمهات ـ ولأى شخص يواجه مقاومة ـ يمكنني أن أقول ما يلى : إحدى أهم نقاط قوتك هى أن يكون لديك بيان مهمة شخصى وبيان مهمة زواج يصلحان كأساس ثابت ترتكز إليه ، فهؤلاء المراهقون قد يكون لديهم إصابات نفسية جسيمة فى حياتهم الشخصية وحياتهم العائلية قد يكونون متعثرين فى حياتهم الخاصة ، ولديك أنت الفرصة ؛ كي تكون الشيء الوحيد المضمون فى حياتهم ، إذا كان اتجاهك ومبدؤك واضحين ، فسوف يشعرون بهذا الجوهر غير المتغير ، وسوف تستشعر قوة ذلك الجوهر أيضاً عندما تتعامل معهم بالمبادئ رغم العاصفة .

أريد أيضاً أن أقول لك : لا تستسلم ولا تتراجع عن كتابة بيان مهمة الأسرة، ابذل أنت وأسرتك كل ما تستطيعون من جهد ، افعل كل ما فى استطاعتك مع هؤلاء الأبناء الرافضين ، تعامل معهم واحداً تلو الآخر، أظهر لهم حبك غير المشروط ، احرص على الإيداع لا السحب ، ولا تنس أبناءك الآخرين ، تستطيع أن تضع بياناً تعبر فيه عن آراء ومشاعر المتعاونين معك ، ثم تحاول الوصول إلى أولئك الرافضين من خلال إظهار حبك غير المشروط لهم .

بمرور الوقت ، فإن قلوب هؤلاء الأبناء الرافضين سوف ترق ، ومن الصعب أن يُتخيل هذا الآن ، لكنني رأيت هذا رأى العين، رأيته يحدث مرة ومرات ، وعندما تحتفظ برؤيتك واضحة ، عندما تتصرف انطلاقاً من مبادئك وحبك غير المشروط ، سيبدأ الأبناء تدريجياً فى الحصول على الثقة فى تلك المبادئ والحب غير المشروط .

ودائماً فى الغالب ، ستدفعك قوة الوجهة وبوصلة الاتجاهات إلى الأمام ، مادمت احتفظت بالصبر والإيمان ، كي تتمسك بما تعرفه وتبقى على المسار الصحيح .



مشاركة البالغين والمراهقين في هذا الفصل

كل شيء ابتكر مرتين :

- ناقش العبارة التي تقول : " كل شيء ابتكر في هذه الحياة مرتين ، إن لم تهتم بالابتكار الأول ، فسوف يقوم بذلك شخص أو شيء أخر ". اسأل أفراد أسرتك : كيف نعتني بهذا الابتكار الأول؟"
- ناقش أمثلة الابتكار الأول والابتكار الثاني(مثلاً التصميمات الهندسية والخطط قبل البناء الفعلي ، وضع مسار لرحلة الطيران قبل الطيران الفعلي) وفي حياتنا اليومية ، ما هي الابتكارات الذهنية التي يتعين علينا القيام بها ؟ في العمل ؟ في المدرسة ؟ في المنزل ؟ في الرياضة ؟ في القيام بأعمال الحديقة ؟ في المطبخ ؟

قوة الرؤية :

- راجع تشبيه الطائرة المذكورة في الفصل الأول ، استكشف أهمية أن يكون لدى الطائرة وجهة واضحة وأداة للتوجيه .
- ناقش أهمية الرؤية الواضحة للهدف فيما يتعلق بموضوع كتابة " بيان مهمة الأسرة " ناقش ذلك باعتبارك أباً : ما هي القدرات التي تريد لأبنائنا أن يحظوا بها ، كي ينجحوا في حياتهم في المستقبل ؟
- حدد بعض المنافع التي يجنيها المرء حينما تكون لديه رؤية واضحة قد تتضمن أفكارك الآتية : إحساس أعمق بالهدف والمغزى ـ شعور بالأمل فيما قد يتحقق في المستقبل ، وتركيز على الفرص المتاحة بدلاً من التركيز على المشاكل.



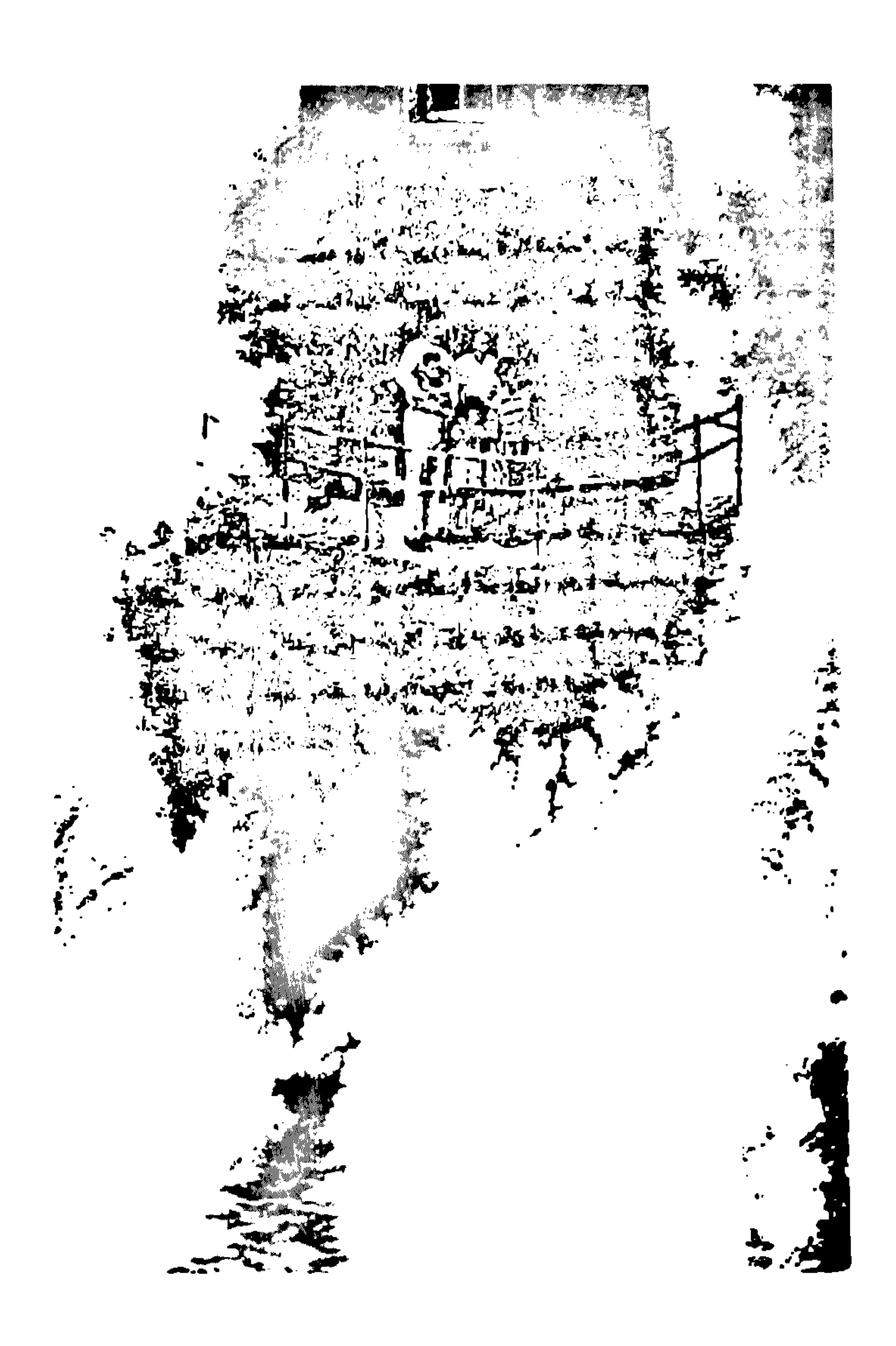
مشاركة الأطفال فى هذا الفصل

تخطيط الأمور يجعلها الأفضل :

- اسأل أطفالك : إذا كنا بصدد القيام برحلة غداً ، ما هى الأمتعة التى سيحزمونها ؟ لا تقل للأسرة أين أنتم ذاهبون ، ولا إلى متى ستستمر الرحلة ، عندما ينتهون من حزم أمتعتهم، أو وضع قائمة بما سوف يأخذونه معهم ، اسألهم عن الفرق الذى سيشعرون به لو أخبرتهم أن الرحلة ستكون إلى القطب الجنوبى . أو أنها ستكون عبارة عن البقاء لمدة شهر كامل داخل كوخ ثلجى .
- اسأل أطفالك : هل هى فكرة حسنة أن تحيك فستاناً دون أن يكون لديك نموذج بالموديل والمقاس؟ أو أن تطبخ الطعام دون ملح أو بهار ؟ أو أن تبنى منزلاً دون تصميم هندسى ؟ ساعد الأسرة على فهم ضرورة وضع خطة ؛ كي تنجح .
- اطلب من أطفالك أن يتخيلوا ماذا يريدون أن يحدث لهم فى المستقبل ، ساعدهم على ترجمة تلك الرؤية إلى كلمات أو صور يعلقونها على الحائط ، والأفكار التى سيخرجون بها ستكون نعم العون لك وأنت تبدأ كتابة بيان مهمة أسرتك .

اكتشف ما يريده كل طفل على حدة :

- خصص وقتاً لكل فرد من أفراد الأسرة على حدة ؛ ليخبرك فيه بصفة جيدة يراها فى أحد الأبناء الآخرين ، اكتب تلك الصفات ، احتفظ بها فى عقلك بينما تضع بياناً بمهمة أسرتك ، استمر فى هذا الأمر إلى أن يأخذ كل واحد دوره .
- شجع أطفالك على المشاركة فى البيان ، وزّع عليهم بطاقة مقاس ٣ × ٥ واطلب منهم أن يكتبوا عليها أو يرسموا حياتهم الأسرية التى ستجعلهم يشعرون بالسعادة ، ويكتبوا الأنشطة الأسرية التى يودون القيام بها مع أسرتهم ، أو أى أمور أخرى يرونها أموراً حسنة فى البيت ، احتفظ بالبطاقات عندما تضع بيان مهمة أسرتك .
- اخرج أنت وأبناؤك فى أمسية صافية، وانظروا إلى النجوم ، وتحدثوا عن الكون ، أو ابحثوا عن المكان الذى تعيشون فيه على خريطة وناقشوا ضخامة العالم. تحدث عن أهمية أن تكون عضواً فى أسرة ، وفكر فى وسائل مختلفة يمكن لكل فرد من خلالها أن يشارك فى الأسرة ، اسأل أعضاء الأسرة عما يمكنهم فعله ، كي يساعدوا مجتمعهم والعالم بأسره ، اكتب أفكارهم واحتفظ بها فى عقلك عندما تضع بيان مهمتك .
- اصنع علماً للأسرة . واختر شعاراً ، واكتب أغنية لها .





العادة الثالثة

ابدأ بالأهم فالمهم

حسناً، أعرف ما سوف تسمعه من الآخرين: "ليس لدينا الوقت". لكن إن لم يكن لديك الوقت لليلة واحدة، أو على الأقل ساعة واحدة أثناء الأسبوع، حيث يجتمع شمل الأسرة، إذن فأسرتك ليست صاحبة الأولوية الأولى فى حياتك"

أوبرا وينفرى

فى هذا الفصل سوف نلقى نظرة على بناءين تنظيميين سوف يساعدانك فى وضع أسرتك على رأس أولوياتك فى هذا العالم المتقلب المضطرب، وفى تحويل بيان مهمة الأسرة إلى دستور يحكم أسرتك.

أحد هذين البناءين هو تخصيص وقت للأسرة أسبوعياً، وكما قالت أوبرا وينفرى - صاحبة البرنامج الحوارى التليفزيونى الشهير - لجمهورها : "إن لم يكن لديك الوقت ليلة واحدة، أو على الأقل ساعة واحدة أثناء الأسبوع حيث يجتمع شمل الأسرة، إذن فأسرتك ليست الأولوية الأولى فى حياتك"، وهذا بالضبط ما قالته لى عندما تحدثت معى عن كتابى.

البناء الثانى هو تخصيص أوقات لتوطيد العلاقة مع كل فرد من أفراد الأسرة على حدة، وأعتقد أن هذين البناءين يخلقان طريقة فعالة تستطيع من خلالها أن تضع أسرتك على رأس اولوياتك، وتبادر إلى "الأهم فالمهم" فى حياتك.

عندما لا يكون الأهم هو الأهم

أسوأ ما يمكن أن تشعر به هو عندما تدرك أن "الأهم" فى حياتك قد حوّل إلى المرتبة الثانية، أو الثالثة، أو حتى أبعد من ذلك فى قائمة أولوياتك - بما فى ذلك أسرتك، ويزداد شعورك سوءاً عندما تبدأ فى ملاحظة عواقب ما حدث.

تتداعى إلى ذاكرتى بكل وضوح تلك الليلة التى أمضيتها فى فندق فى شيكاجو، فقد كنت ساعتها فى رحلة عمل، بينما كانت ابنتى كولين ذات الأربعة عشر ربيعاً - تؤدى دورها فى مسرحية مدرسية

كان اسمها قصة الحي الفرعي، ولم تكن كولين تقوم بدور البطولة في المسرحية، بل كانت ممثلاً مساعدًا. وكنت أعرف أنه لن يتم اختيارها لدور البطولة في أي من المسرحيات القادمة.

لكن تلك الليلة كانت ليلتها. كانت نجمة الحفل، فاتصلت بها متمنياً لها التوفيق، لكن خالجني شعور عميق بالندم، فقد كنت راغبًا حقًا في الحضور، ورغم أن هذا الأمر لا يحدث كثيرًا، فقد كان بإمكاني أن أرتب مواعيدي بأسلوب يمكنني من حضور المسرحية، لكن بطريقة ما ضاعت حفلة كولين في ذروة انشغالي بعملي ومواعيدي، ونتيجة لذلك، جلست في الفندق وحيدًا، وعلى بُعد أكثر من ألف وثلاثمائة ميل، بينما كانت ابنتي تغني، وتمثل بكل إتقان وتفان، لجمهور لم يكن والدها جالساً فيه.

تعلمت أمرين في تلك الليلة. الأمر الأول هو أنه ليس مهماً أن يكون ابنك في دور البطولة، أو ضمن الكومبارس، أو أنه يلعب في مركز الظهير الخلفي، أو في خط الهجوم المهم هو أن تكون موجودًا من أجله، وقد حضرت عروضًا كثيرة لكولين فيما بعد، شجعتها، وأثنيت على أدائها. وكنت أرى سعادتها بحضوري، أما الأمر الآخر فهو أنني تعلمت أنك إذا أردت حقًا أن تضع أسرتك على رأس أولوياتك، فلابد أن تعدّ العدّة لذلك، وتتحلى بالقوة والجلد، ولا يكفي أن تقول "أسرتي مهمة". إذا كنت تريد لأسرتك العلو، فلابد أن تكد وتكدح؛ كي تحقق هذا الهدف.

في إحدى الليالي، وبعد نشرة أخبار الساعة العاشرة، شاهدت إعلانًا تليفزيونيًا كنت كثيرًا ما أشاهده، ويعرض الإعلان فتاة صغيرة تقترب من مكتب والدها الذي كان غارقًا في ترتيب الأوراق، منهمكًا في كتابة مخططة، وقفت الصغيرة إلى جواره دون أن يلاحظها، ثم قالت له أخيرًا: "أبي ماذا تفعل؟" ودون أن يرفع بصره أجابها "لا تقلقي يا عزيزتي، إنني أكتب أسماء كل من أريد مقابلتهم والتحدث معهم في كل الأمور الهامة الخاصة بي".

> لا يجب أن تضع الأمور الهامة تحت رحمة الأمور الأقل أهمية

ترددت الصغيرة قليلاً ثم سألت والدها" وهل اسمي مكتوب ؟"

كما قال جوته "لا يجب أن تضع الأمور الهامة تحت رحمة الأمور الأقل أهمية". لا يمكن أن ينجح أي واحد منا في أسرته وهو لا يضع أسرته على رأس أولوياته.

وهذا هو ما تريد العادة الثالثة قوله، فالعادة الثانية تحدد لنا ما هي الأمور "الأهم". أما العادة الثالثة فهي تتعلق بكيفية التزامنا بتلك الأمور "الأهم"، العادة الثالثة هي اختبار لمدى عمق الالتزام بتلك الأمور الأهم عند كل واحد منا، وهي اختبار لمدى نزاهتنا في تحقيق التكامل بين أسرنا وبين المبادئ التي التزمنا بها.

حسنًا، لماذا لا نضع الأهم في مكانه الصحيح؟

معظم الناس يشعرون بأن الأسرة هي صاحبة الأولوية الأولى، وكثيرون يضعون الأسرة حتى قبل الاهتمام بصحتهم إذا تطلب الأمر، وقد وضعوا أسرتهم قبل حياتهم كلها، وقد يضحون بأنفسهم من أجل الأسرة. لكن إذا سألت هؤلاء الناس عن أسلوب معيشتهم وعلام يصرفون انتباههم وتركيزهم الأساسي، ستجد أن الأسرة لديهم في مرتبة أدنى بعد العمل، والاصدقاء، والهوايات الخاصة.

في المسح الذي أجريناه على عينة قوامها مليون شخصًا، اتضح أن العادة الثالثة هي أكثر العادات التي يعطي فيها الناس أنفسهم درجات منخفضة. كثيرون هم من يشعرون بأن هناك فجوة حقيقية بين ما يهمهم بالفعل - وذلك يتضمن الأسرة - وبين أسلوب حياتهم اليومي.

لماذا يحدث ذلك؟ ما السبب في هذه الفجوة؟ بعد إلقائي لإحدى المحاضرات، تحدث معي رجل فاضل وقال لي "ستيفن : لست أدري في الواقع ما إذا كنت بالفعل راضيًا عن حياتي، ولست أدري أكان الثمن الذي دفعته لقاء ما وصلت إليه كان باهظًا، أم لا، لقد أوشكت على أن أصبح رئيسًا للشركة، ولست أدري هل أريد ذلك حقًا، أم لا. أنا في أواخر الخمسينيات من العمر، ويمكن أن أصبح رئيسًا للشركة لعدة سنوات قادمة، لكن الوظيفة ستبتلعني، فأنا أعلم أثقالها".

" أكثر ما افتقدت إليه هو الاستمتاع بطفولة أبنائي، لم أكن موجودًا معهم. وحتى ولو كنت كذلك، لم أكن موجودًا بروحي، عقلي وقلبي كانا يركزان على أمور أخرى، أردت أن أخصص وقتًا مفيدًا لهم، وقتًا كبيرًا ؛ ولم يكن ذلك باستطاعتي، لكنني كثيرًا ما كنت مشتت التركيز، بل إنني حاولت أن "أشتري" حب أبنائي بالإغداق عليهم بالهدايا والتجارب المثيرة، لكن لم تكن هناك رابطة حقيقية".

"وأبنائي يشعرون بهذه الخسارة الفادحة أيضًا، إن الأمر يشبه ما قلته بالضبط يا ستيفن، فلقد ارتقيت سلم النجاح، وعندما أوشكت على بلوغ قمته، أدركت أنه يميل على الجدار الخطأ. أنا أفتقد ذلك الشعور بالثقافة الأسرية التي تحدثت عنها يا ستيفن، لكنني أشعر بأن في هذا الشعور سأجد الثراء الذي أنشده، فالثراء ليس ثراء المال، أو المنصب، إنه ثراء العلاقة الأسرية".

وبدأ الرجل يفتح حقيبة أوراقه وقال لي "دعني أريك شيئًا"، وأخرج من حقيبته ورقة كبيرة وقال: "هذا ما يسعدني!"، وبسط الورقة بيني وبينه، لقد كانت الورقة عبارة عن تصميم هندسي لمنزل يقوم ببنائه، وقد أسماه "منزل الأجيال الثلاثة"، وقد صمم المنزل ؛ كي يكون مجهزًا لاستقبال الأبناء

والأحفاد وللاستمتاع واللهو مع بعضهم البعض، ومع أقاربهم، وكان يبني المنزل في سافانا بجورجيا، بالقرب من الشاطئ». وبعدما راجع خططه، قال "ما يهمني في هذا الأمر هو كيف أسعد أبنائي ، فهم يشعرون بأنهم فقدوا طفولتهم معي، لكنهم يريدون استعادتها، ويحتاجون إليها.

في منزل "الأجيال الثلاثة" هذا، لدينا جميعًا مشروع مشترك نريد إنجازه، وبينما نعمل في هذا المشروع، فكرنا جميعًا في أبناء أبنائي، بمعنى آخر، أنا أحاول الوصول إلى أبنائي من خلال أبنائهم، وهذا ما يحبونه، فهم يحبون أن أندمج مع أبنائهم".

وبينما كان يطوي الورقة ويضعها في الحقيبة مرة أخرى، قال لي :"هذا هو ما يهمني ستيفن! إذا كان قبولي لهذا المنصب يعني أننا لابد أن ننتقل إلى مدينة أخرى، أو أنني لن يكون لدي الوقت كي أرعى أبنائي وأحفادي، فلن أقبله".

ولاحظ كيف أن "الأسرة" لم تكن على رأس أولويات هذا الرجل لسنين طوال، وأنه أضاع من عمره سنوات عديدة افتقد فيها إلى التجربة الأسرية الغالية بسبب عمله، لكنه الآن بدأ يدرك أهمية أسرته، وفي هذا الوقت المتأخر من العمر، في الحقيقة، لقد أصبحت أسرته أهم شيء في حياته لدرجة أنها سيطرت على طموحه الوظيفي في أن يصبح رئيساً لشركة دولية - الدرجة الأخيرة في سلم "النجاح".

من الواضح أن وضع الأسرة على رأس الأولويات لا يعني بالضرورة احتياجك لبناء منزل جديد ، أو التخلي عن وظيفتك ، لكنه يعني أن "تفعل ما تقول" - أن تعكس حياتك فعلاً القيمة العليا للأسرة.

في ذروة الضغوط - خاصة ضغوط العمل والوظيفة - تغيب عن نظر الكثيرين أولوية الأسرة، لكن فكّر في الأمر: دورك الوظيفي هو دور مؤقت ، فعندما تتقاعد من عملك كبائع، أو صرّاف، أو مصمم، سيأتي بالتأكيد من يحل محلك، وسوف يستمر العمل، وتتغير حياتك بصورة تامة وأنت تسحب نفسك من تلك الثقافة وتهتز ثقتك بكفاءتك وموهبتك.

لكن دورك في أسرتك ليست له نهاية، فلن يأتي من يحل محلك فيه. دورك في أسرتك والحاجة إلى ممارسة ذلك الدور لن ينتهيا حتى بعد وفاتك، سيظل أبناؤك، وأحفادك وأبناؤهم ينظرون إليك كوالد، أو كجد. الأدوار الأسرية هي من بين الأدوار القليلة في الحياة التي لا تنتهي، بل إنها أصدق الأدوار استمرارية.

في النهاية فإن الحياة تعلمنا ما هو مهم، وهو "الأسرة"

ولهذا، فإنك إذا كنت تعيش من أجل دور مؤقت، تاركًا رصيدك من الدور الدائم فارغًا، فأنت بذلك تنخدع بغرور الدور المؤقت وتحرم نفسك من ثراء الحياة الحقيقي ـ الشعور العميق والدائم بالرضا والذى لا يتولد إلاّ من العلاقات الأسرية.

في النهاية، فإن الحياة تعلمنا ما هو مهم، وذلك هو الأسرة. كثيرون ممن يرقدون على فراش الموت يشعرون بندم شديد على ما فاتهم في حياتهم الأسرية. يقول المتطوعون العاملون في المستشفيات إنه في حالات كثيرة يتعلق المرضى بالحياة حتى آخر نفس ؛ لأنهم يشعرون بالقلق، لأن هناك أمورًا عائلية لم تحسم بعد، ولا يشعرون بالراحة إلا عندما يحسون أن المشكلة في طريقها إلى الزوال، سواء كان ذلك من خلال الاعتراف بالخطأ ، أو الاعتذار، أو الصفح، فذلك ما يجلب إليهم السكينة في مثواهم الأخير.

إذن، لماذا لا نضع الأسرة على رأس أولوياتنا، حتى قبل أن يحدث تعارف بين الزوجين، أو حتى عندما يكونان حديثي الزواج، أو عندما يكون أبناؤهم صغارًا ؟ ولماذا لا نتذكر ذلك عندما تأتي التحديات التي لا مفر منها؟

بالنسبة لكثيرين منا، فإن الحياة تشبه كثيرًا تلك الحياة التي صوّرها رابيندراناث طاغور عندما قال : "إن الأغنية التي وصلت إليها لا تزال دون غناء، فلقد أمضيت أيامًا في شد وفك أوتار الآلة الموسيقية!". لقد غمرتنا الحياة بمشاغلها التي لا تنتهي. نحن نتحرك بالفعل، لكن لا يبدو أننا سنصل إلى مستوى عزف الأغنية.

الأسرة: استعراض على الهامش أم شاشة عرض رئيسية ؟

السبب الأول في عدم وضعنا للأسرة على رأس الأولويات يعود إلى العادة الثانية. نحن لسنا على علم تام بأولوياتنا الرئيسية . هل تذكر قصة رجال وسيدات الأعمال وأزواجهم وزوجاتهم في العادة الثانية؟ هل تذكر كيف كان صعبًا عليهم أن يكتبوا بيانات بمهام أسرهم؟ تذكر كيف كانوا عاجزين على تحقيق النصر الذى أرادوه في حياتهم الأسرية، إلى أن وضعوا بالفعل أسرهم على رأس أولوياتهم، ووضعوها محل قلوبهم وعقولهم، لقد استخدموا التغيير من الداخل إلى الخارج.

كثيرون يراودهم الإحساس بأن الأسرة بالفعل هي الأولوية الأولى في حياتهم، وقد يرغبون بالفعل في أن يضعوها على قمة اهتماماتهم لكن إلى أن تظهر تلك الأولوية ويكون الالتزام بها أقوى من أية

عوامل أخرى تؤثر على حياتنا اليومية ، لن يكون لدينا الدافع لوضع أسرتنا بالفعل على رأس أولوياتنا. وبدلا من ذلك، سوف ننجرف وراء أمور أخرى.

فى أبريل عام ١٩٩٧ ، نشرت جريدة "يو.إس.نيوز آند وورلد ريبورت" مقالاً قاسيًا بعنوان "الأكاذيب التى يقولها الآباء لأنفسهم ؛ ليبرروا سبب إنشغالهم بأعمالهم"، وهى المقالة التى كانت تتحدى الآباء ؛ كى يبدأوا رحلة البحث داخل أنفسهم وضمائرهم فيما يتعلق بأعمالهم، وطرح كاتبا المقال شانون براونلى، وماثيو ميللر عدة موضوعات زعْما بأنها تتساوى فى أهميتها مع أهمية إيجاد توازن صحيح مع تربية الأبناء والعمل، كما أنها تتضمن نفس القدر من خداع النفس والزيف.

وقدّم الكاتبان قائمة بخمس أكاذيب يقولها الآباء لأنفسهم ؛ كى يبرروا (أو يخلقوا أكاذيب منطقية) اهتمامهم بأعمالهم.

باختصار، جاءت نتائجهما كالتالى:

الأكذوبة الأولى # "نحن بحاجة لمزيد من المال" (رغم أن الأبحاث تشير إلى أن أغنياء أمريكا يبررون سعيهم وراء المال، كما يبرره من يقتربون من حافة الفقر، وهو أنهم يريدون تلبية احتياجاتهم الأساسية).

الأكذوبة الثانية # "الرعاية اليومية ممتازة (أظهرت أحدث الدراسات الشاملة التى أجراها الباحثون فى أربع جامعات أن ١٥٪ من منشآت الرعاية اليومية على قدر عال من الكفاءة والامتياز، لكن مع ذلك فإن ٧٠٪ منها يفتقر لأدنى شكل من أشكال الكفاءة، و١٥٪ حالتها دون ا لمستوى الآدمى. والأطفال الذين يتلقون رعايتهم فى فئة الـ ٧٠٪ لا يمسهم سوء من الناحية البدنية، لكنهم لا يتلقون دعماً عاطفياً إلا فيما ندر، ولا يحظون إلا بالقدر البسيط من التحفيز الذهنى).

الأكذوبة الثالثة # "الشركات التى تفتقر إلى المرونة هى السبب" (والحقيقة هى أن السياسات المعينة للأسرة والتى تتبناها شركات كثيرة أصبحت عديمة الأثر. الموظفون الآن ـ أو نسبة كبيرة منهم ـ أصبحوا يفضلون المكوث فى المكاتب. "لقد أصبحت حياة الأسرة كمكان العمل الذى تتم إدارته بكفاءة لكن دون أن يشيع فيه جو البهجة والسعادة، بينما أصبح مكان العمل الفعلى، حيث يزداد التفويض وروح العمل الجماعى، هو الأسرة الحقيقية).

الأكذوبة الرابعة# "الآباء سيسعدون بالبقاء في البيت إذا استطاعت زوجاتهم كسب مال أكثر". (في واقع الأمر، قليل من الرجال يفكرون بجدية في هذا الأمر، "فالرجال والنساء لا يفهمون "الرجولة" على اعتبار أنها القدرة العضلية أو البدنية، بل على اعتبار أنها القدرة على كسب المال وإعالة الأسرة").

الأكذوبة الخامسة # "الضرائب المرتفعة تجبر الزوج والزوجة على العمل". (حتى أحدث التخفيضات الضريبية لم تمنع أزواجًا ميسوري الحال من الخروج إلى سوق العمل).

أفضل نقطة يمكن الانطلاق منها هي الإيمان بأن العمل ليس هو الأمر غير القابل للتفاوض

من السهل أن تعتاد التأثير الذي تخلقه بيئة العمل ومستوى المعيشة الذي تفرضه، وأن تبنى كل قراراتك الأخرى المتعلقة بأسلوب حياتك بناءً على الاعتقاد بأن كلا الأبوين لابد أن يعملا كل الوقت. ونتيجة لذلك، يحبس الأب والأم نفسيهما في تلك الأكاذيب ـ مضللين ضميريهما ومعتقدين في ذات الوقت أنه ليس لديهما خيار آخر.

أفضل نقطة يمكن الانطلاق منها هي الإيمان بأن العمل ليس هو الأمر غير القابل للتفاوض. بل إن الأسرة هي الأمر غير القابل للتفاوض ، وهذا التحول في المفهوم الذهني سيفتح الباب أمام كل الاحتمالات الإبداعية الممكنة.

في كتابها "الملاذ لبعضنا البعض"، والذي حقق أعلى رقم في المبيعات، تطرح عالمة النفس ماري بيفير قصة زوجين نسيا حياتهما الأسرية في غمرة انشغالهما بتحصيل الرزق، كلاهما كان يعمل ساعات طوال من أجل كسب لقمة العيش، وشعرا بأنهما ليس لديهما وقت لاهتماماتهما الشخصية، أو حتى لتوءمهما البالغ من العمر ثلاث سنوات، وتعرض قصة الزوجين كيف أنهما كانا يتألمان ؛ لأن المربين الذين جالسوا طفليهما هم من شهدوا خطواتهم الأولى في المشي ـ وهم من سمعوا أولى كلماتهم التي تمتموا بها، وهم الآن من يبلغونهما بوجود مشاكل في سلوك طفليهما، وشعر الزوجان بأن الحب هجر حياتهما، وشعرت الزوجة بالأخص بالعذاب ؛ لأنها لم تستطع تقديم المساعدة لأمها المريضة بالسرطان، وبدا عليهما كما لو كانا قد وقعا في فخ ظناه في بادىء الأمر حالة مستعصية لا سبيل لعلاجها.

لكن من خلال تناوبهما على الاستشارات النفسية، تمكنا من القيام ببعض التغييرات التي أحدثت تحولاً جذريًا في حياتهما، فبدأ بتخصيص يوم الإجازة لرعاية الأسرة ورعاية بعضهما البعض من خلال تبادل لمسات وكلمات الحب والحنان ؛ ونتيجة لذلك أخبر الزوج رؤساءه في العمل بأنه لم يعد قادرًا على العمل أيام السبت، واستقالت الزوجة من عملها وتفرغت لرعاية الطفلين. وطلبا من أم الزوجة أن تنتقل للسكن معها، فمن ناحية سيوفران جزءًا من نفقاتهما، وسيوفران للطفلين مصدرًا جيدًا للحكايات.

وتخلى الزوجان عن أشياء كثيرة، وبدأ الزوج في الذهاب إلى العمل مصطحبًا جيرانه وزملاءه العاملين معه، بدلاً من الذهاب بمفرده، وبالطبع، فإن كل زميل من هؤلاء سيتناوب توصيل زملائه الآخرين، وهكذا سيتمكن من توفير بعض نفقات ذهابه إلى العمل، وتوقف الزوجان عن شراء مالا يلزمهما، واكتفيا بالضروريات، وتوقفا كذلك عن تناول الطعام خارج المنزل.

وكما قالت ماري بيفير "لقد اختار هذان الزوجان اختيارات صعبة. لقد أدركا أنه بوسعيهما الحصول على مزيد من الوقت، أو مزيد من المال ، لكن ليس كليهما معًا. وقد اختارا الوقت" وهذا الاختيار هو ما أحدث فرقًا جوهريًا في حياتهما الشخصية والأسرية، وأصبحا أكثر سعادة، أكثر شعورًا بالرضا عن الذات، أقل توترًا، وأكثر حبًا.

بالطبع، قد لا يكون هذا هو الحل المناسب لكل أسرة تشعر بأنها نسيت نفسها بسبب متطلبات الحياة ومشاغلها، لكن الفكرة هي أن هناك اختيارات. يمكنك ان تخفض معدل إنتاجك، وتبسيط أسلوب معيشتك، وتغيير مهنتك، والانتقال من وظيفة تشغل كل وقتك إلى أخرى تشغل بعض وقتك، يمكنك أن توفر في الوقت المستغرق للذهاب والمجيء من العمل من خلال تقليل عدد أيام العمل. أو الاشتغال في مكان قريب من البيت، أو الاشتراك في عمل مقسّم المهام، أو إقامة مكتب تمارس فيه وظيفتك داخل المنزل. خلاصة القول هي أنه ليست هناك حاجة إلى أن تحبس نفسك داخل تلك الأكاذيب، إذا كنت تعتبر أسرتك بالفعل هي أولويتك الأولى في الحياة. ووضعك لأسرتك على قائمة أولوياتك سيفتح أمامك مجالاً لاستكشاف بدائل أخرى أكثر ابتكارًا.

الأبوة دور فريد

لاشك أن حصولك على مزيد من المال يعني أنك ستضمن حياة أفضل ليس لك وحسب، بل لأبنائك أيضًا، فيمكنهم الالتحاق بمدارس أفضل، والحصول على أجهزة كمبيوتر تعزز مستواهم الدراسي، بل والتمتع برعاية صحية أفضل، بل ان دراسات حديثة أظهرت أن بقاء الأب أو الأم في البيت، ورفضه الحصول على مزيد من المال، يضر بالطفل أكثر من خروجهما معًا إلى العمل.

وأكرر أنه لا شك أيضًا أن الدور الذي يلعبه الأبوان دور فريد من نوعه، فهما يقدمان ذلك النوع من الرعاية المقدسة لابنائهما، هل هناك شيء آخر أسمى وأرفع من استكمال هذه الرعاية، اجتماعيًا، وعقليًا، وروحيًا، وماديًا أيضًا؟

ليس ثمة بديل عن العلاقة المتميزة التي تربط بين الأب وابنه، قد تمر بنا أوقات نتصور فيها أن هناك ما يعدل ذلك، وعندما تذهب بابنك لدار رعاية أثناء فترة النهار تحب أن تقنع نفسك بأن الدار جيدة ، كي تطمئن نفسيًا على ابنك، وهكذا نفعل جميعًا. إذا عثرت على شخص توسمت فيه حُسن السلوك ورأيت فيه ميلاً غريزيًا إلى الرعاية والاهتمام، قد تتصور أن هذا الشخص هو صاحب الشخصية والكفاءة الملائمين لرعاية وتربية ابنك. نحن نصدق بسهولة بالغة كل أحلامنا. وهذا جزء من أسلوبنا في معالجة الأمور، لكن الحقيقة غير ذلك، فالحقيقة هي أنه لا توجد دار رعاية ملائمة، ويمكننا أن نستعين في هذا الإطار ما يقوله يوري برونفينبرينر، خبير تربية الطفل :" لا يمكنك أن تدفع لشخص أجرًا ، كي يقوم للطفل بأمور يمكن أن يقوم بها أبوه دون مقابل". حتى أكثر دور الرعاية تفوقًا وجودة لا يمكنها إعطاء الطفل أكثر من أن يعطيه له أب مثالي.

الدور الذي يلعبه الأبوان دور فريد من نوعه، فهما يقدمان ذلك النوع من الرعاية المقدسة لابنائهما، هل هناك شيء آخر أسمى وأرفع من استكمال هذه الرعاية

ولهذا السبب، لابد أن يظهر الأبوان التزامهما بأبنائهما وبأسرتهما قبل أن يلتزما بعملهما، وإذا كان لابد من توفير الرعاية لأطفالهما أثناء فترات غيابهما، إذن لابد أن يبحثا عمن يقدم تلك الرعاية بحرص وحذر ، أكثر من بحثهما عن منزل جديد ، أو سعادة جديدة، لابد وأن يطمئنا إلى شخصية وكفاءة ذلك الشخص، وأن يجتاز الاختبار الذي يثبت تمتعه بالحدس والقوة، باعتبارهما صفتين يحرص الأبوان على توفيرهما في الرعاية المقدمة لأبنائهما، ولابد للأبوين أن يقيما جسرًا من العلاقات الطيبة مع من يقوم بتلك الرعاية ، كي يتفهم مسؤوليته ، وما هو منتظر منه، ولكي تكون أفعاله حسنة.

ولا يكفي الإيمان بقدرات ذلك الشخص، فالنوايا الحسنة لن تبرر سوء الحُكم. قد يكون لزاماً على الأبوين منح مقدّم الرعاية ثقتهما، لكن لابد أن يتأكدا من قدراته .. كثيرون "هم من يستحقون الثقة ويكونون أهلاً لها، من حيث الشخصية، لكنهم في ذات الوقت يفتقرون إلى الكفاءة ، ذلك لأنهم يجهلون المعرفة أو المهارات المطلوبة لهذه المهمة أو تلك، بل إنهم غالبًا يجهلون افتقارهم لتلك الكفاءة ، وهناك من يتمتعون بالكفاءة، لكن يفتقرون إلى الشخصية، ويفتقرون إلى النضج، واستقامة السلوك، ينقصهم الإخلاص في الرعاية والاهتمام، وكذلك تنقصهم القدرة على إظهار العطف والشجاعة.

حتى مع وجود رعاية جيدة، سيسأل كل أب نفسه "وإلى متى سأعطي هذا التوكيل لغيري ، كي يرعى أبنائي؟". كان لدى أصدقاء أنا وساندرا سألوا أنفسهم هذا السؤال عندما كان أبناؤهم صغارًا، لكنهم شعروا وقتها بأن لديهم مطلق الحرية ، كي يفعلوا ما يحلو لهم، فقد كان ابناؤهم وقتها خاضعين

لهم ومعتمدين عليهم، وبسهولة كان يمكنهم الحصول على مقدّمي رعاية ، كي يكونوا أبوين بديلين لأبنائهم، ثم انخرطوا في دوامة الحياة، لكن الآن، وقد كبر أبناؤهم، بدأوا في حصاد ما زرعوه، فليس هناك رابطة بينهم وبين أبنائهم، وظهرت على الأبناء سلوكيات مدمرة، وبدأ الآباء يشعرون بالقلق الشديد، وأخذوا يقولون "لو أن لنا كرّة، لأعطينا أسرتنا اهتمامًا أكبر، وبالتحديد لهؤلاء الأطفال وهم صغار، كنا سنجعلهم أفضل استثمار لنا في الحياة".

كتب جون جرينليف وتيير يقول : "من بين كل ما ينطق به اللسان، أو يخطه القلم، فإن أتعس شيء هي هذه الكلمات: "كان من الممكن!"

لو أن لنا كرة، لأعطينا اسرتنا اهتماماً أكبر، وبالتحديد لهؤلاء الأطفال وهم صغار، كنا سنجعلهم أفضل استثمار لنا في الحياة

كانت لدينا صديقة أخرى قالت لنا :" لقد أدركت أنه في الفترة التي أربي فيها أبنائي، فإن اهتماماتي الأخرى - المهنية، والشخصية، والاجتماعية، لابد أن تهبط إلى المرتبة الثانية من الأهمية. اهتمامي الأول والأخير في هذه الفترة هي أن أكون موجودة بجوار أبنائي، واستثمار خبراتي ونفسي معهم في هذه المرحلة الحرجة، "وأضافت أنها كانت لديها اهتمامات وقدرات أخرى متعددة، لكنها كانت ملتزمة بأبنائها ، لأنها كانت تؤمن بأنهم أهم.

ما هو الفرق بين هذين الموقفين؟ الأولوية، والالتزام - الإحساس القاطع بالرؤية الصحيحة، والالتزام بها طول العمر، إذن إن لم نكن نهتم بأسرتنا باعتبارها الأولوية الأولى في حياتنا، فإن إجابة هذه المشكلة تعود إلى العادة الثانية: هل بيان مهمة الأسرة أثره عميق بالفعل؟

"عندما تتبدل البنية الأساسية، يختل توازن كل شيء"

إذا افترضنا أن العمل الذى كلفتنا به العادة الثانية قد أنجزناه بالفعل، إذن فالنقطة التالية هي أن نبحث في المناخ المضطرب التي تحاول الملاحة فيه.

لقد ألقينا نظرة سريعة على بعض الاتجاهات الرئيسية في العادة الأولى، لكن دعنا ندرس بعض التغيرات التي طرأت عليها على مدى الأربعين أو الخمسين عامًا الماضية في مجالات أربعة:

الثقافة، والقانون، والاقتصاد، والتقنية، ودعنا نلحظ كيف أثرت هذه المستجدات على أسرتك.

هذه الحقائق التي سأعرضها الآن وردت في استطلاعات ومسوح أجريت في الولايات المتحدة، لكنها تعكس اتجاهات متنامية في العالم أجمع:

الثقافة الشعبية:

في فترة الخمسينيات، كان الطفل العادى يشاهد التليفزيون قليلاً، أو لا يشاهده على الإطلاق، وكان ما يشاهده في التليفزيون هو الشكل العادى للاسرة: أبوان يتعاملان مع بعضهما البعض باحترام متبادل، أما اليوم، فإن الطفل العادى يشاهد التليفزيون سبع ساعات يوميًا، ومع قرب انتهاء تعليمه المدرسى، يكون قد شاهد ٨٠٠٠ جريمة قتل و١٠٠,٠٠٠ حادث عنف، وأثناء هذه الفترة أيضًا يكون قد أمضى معدلاً يقرب من خمس دقائق يوميًا مع أبيه، وعشرين دقيقة مع أمه، وبقية الوقت مقسم بين تناول الطعام، أو مشاهدة التليفزيون!.

فقط فكّر فى الأمر: سبع ساعات للتليفزيون، وخمس دقائق لأب، أمر لا يصدّقه عقل!.

وأصبح طفل اليوم يحظى بفرصة أكبر للاطلاع على شرائط الفيديو والموسيقى التى تحتوى على مواد إباحية، وممارسات جنسية غير مشروعة، وأعمال عنف، وكما رأينا فى الفصل الأول، فإن هذا الطفل يلتحق بمدارس تحوّل الخوف فيها على الأبناء من مجرد الضرب، والركض فى الممرات، إلى تناول العقاقير، والانتحار، والاغتصاب، والاعتداء.

فقط فكر فى الأمر: سبع ساعات للتليفزيون، وخمس دقائق لأب، أمر لا يصدق عقل!

إضافة إلى كل هذه التأثيرات، فقد أصبحت أسر اليوم تكتسب إيقاع عالم الأعمال. تشير عالمة الاجتماع أرلى هوتيلد فى كتابها "رباط الزمن"، الذى يعد إنجازًا لم يسبقها إليه أحد من قبل، إلى أن كثيرًا من الناس استبدلوا المنزل بالعمل، والعكس صحيح، فقد أصبح المنزل بالنسبة لهم مكانًا يسابقون فيه الزمن، حيث يمضى أفراد الأسرة خمس عشرة دقيقة ليس أكثر فى تناول الطعام قبل الانطلاق إلى أعمالهم، ثم يعاودون للاجتماع فى المساء لمدة نصف ساعة قبل النوم فقط من باب عدم إضاعة الوقت هباءً، أما فى العمل، فيكون العكس، تكون لديهم الفرصة للتفاعل والتفاهم مع من حولهم بهدوء أثناء استراحة الغداء، وإذا أردنا أن نعقد مقارنة، فإن بيئة العمل أصبحت هى الملاذ، هى المرفأ الآمن الذى يمارس فيه الأفراد نشاطاتهم الاجتماعية، ويستعرضون قدراتهم، ويمارسون قدرًا من الحرية النسبية المتاحة لهم. ونتيجة لذلك، يميل بعض الناس إلى إطالة ساعات عملهم، لأنهم يستمتعون ببيئة العمل أكثر من استمتاعهم بمنزلهم وأسرتهم، وتقول هوتشايلد : "فى هذا النموذج الجديد من حياة الأسرة والعمل"، يهرب الأب المتعب من الخلافات الأسرية غير المحسومة والأعباء المنزلية غير الملباة إلى حياة يملؤها النظام والانسجام والبهجة، وتلك هى بيئة العمل".

ولا يقتصر الأمر على تغيير نمط حياة الأسرة، بل أن هناك عوامل تعزيز تشجع الفرد على الانغماج فى العمل، فهناك المكافآت بكل أنواعها ، بما فى ذلك التقدير والتعويض والترقية، تلك الأمور التى تذكى شعور المرء بقيمته، وتجعله يدمج نفسه فيها، ويضرب بأقصى جناحه ؛ كى يبتعد عن أى شىء من شأنه أن يضيمها. وبالتأكيد فإن هذا الشىء هو الأسرة والمنزل. تلك المغريات تخلق رؤية جديدة بوجهة أخرى مختلفة، مدينة فاضلة مثالية دافئة يجتمع فيها الرضا عن العمل الشاق والتبرير بالانشغال بالمواعيد وجدول الأعمال المزدحم، والطلبات التى لا نهاية لها ـ كعذر عن الانشغال عن من هم أهم.

> أما مزايا المنزل والأسرة فهى مزايا حقيقية فعلية، فلا أحد يدفع لك كى تقوم بهذا الدور، ولا تحصل على مكانة، أو هيبة لقيامك به، لا أحد سوف يساندك فى قيامك به

أما مزايا المنزل والأسرة فهى ـ على الجانب الآخر ـ مزايا حقيقية فعلية، ففى عالم اليوم، ليس هناك مجال للمجتمع قد يطرى على دورك كأب، أو لأم، فلا أحد يدفع لك ؛ كى تقوم بهذا الدور، ولا تحصل على مكانة، أو هيبة لقيامك به، لا أحد سوف يساندك فى قيامك به، فالمكافأة التى ستحصل عليها كأب هى الشعور بالرضا الذى ينبع من قيامك بدور متميز فى التأثير على حياة شخص ما بالإيجاب، وبأسلوب لا يمكن لأحد آخر أن يقوم به، إنه خيار يتطلب منك روح المبادرة التى لن تأتى سوى من داخل قلبك.

القوانين

هذه التغيرات التى طرأت على الثقافة الشعبية أدت إلى حدوث تغيرات عميقة فى الإرادة السياسية، وبالتالى القوانين الناشئة عنها على سبيل المثال : مادام كان يتم النظر إلى "الزواج" باعتباره أساسًا لمجتمع مستقر، منذ سنوات مضت، عرّفت المحكمة العليا بالولايات المتحدة الزواج بأنه "أساس المجتمع، وبدونه لن يكون هناك حضارة ولا تقدم" لقد كان الزواج التزامًا ـ ميثاقًا ـ يجمع بين ثلاثة أطراف : الرجل والمرأة والمجتمع، والبعض اعتبروا وجود طرف رابع : الله.

يقول المؤلف والمحاضر ويندهل بيرى:

إنا اقتصرت نظرة المحبين على أنفسهم، فلن يكون لهم حاجة للزواج، لابد أن يفكروا فى الغير سواء أكان ذلك أشخاصًا أم أشياء، من يتزوجون يقولون إنهم يتعهدون للمجتمع بمثل ما يتعهدون به لأنفسهم، ولهذا فإن المجتمع يتجمع من حولهم ؛ ليقف ويسمع تعهدهم ويتمنى لهم الخير، نيابة

عنهم، وعن نفسه، ولم هذا التجمع؟ لأن المجتمع يدرك تمامًا كم هو ضروري، ومفرح، ومخيف هذا الارتباط، فهؤلاء المحبون الذين يتعهدون لبعضهم البعض أن لا شيء سيفرق بينهم إلا الموت، سيتخلى كل واحد منهم عن نفسه ؛ ليذوب في نفس شريكه، وهذا العهد سيجمع بينهما كما لم يجمعها قانون، أو عقد آخر من قبل، فالمحبون ساعتها"سيموتون" في اتحادهم هذا، تماماً كالروح عندما تذهب إلى بارئها، وهكذا، وفي جوهر الحياة الاجتماعية، لا يوجد شيء أهم وأغلى من عطاء المحبين هذا، وإذا لم يستطع المجتمع حماية هذا العطاء، فلن يحميه شيء آخر.

زواج المحبين يجمع بينهما، وبين أجدادهما، وأبنائهما، و "مجتمعهما"، وبين السماء والأرض، إنه الرباط الأساسي الذي بدونه لا يَصْدُق شيء، والثقة هي لبنته الضرورية.

أما زواج اليوم، فلم يعد ميثاقًا ولا التزامًا، فلقد أصبح مجرد عقد بين اثنين بالغين متراخيين - عقد يراه البعض أحيانًا غير ضروري، عقد "يسهل " الإخلال به عندما لا تكون هناك حاجة إليه، بل إنه يتم الاتفاق عليه رغم عِلم المتعاقدين بإمكانية فشله، ولم يعد المجتمع أو الدين طرفين فيه. وتوقف النظام القانوني عن مساندته، بل إنه أصبح يثبط عزم المقبلين عليه بفرض جزاءات على الممارسات الأبوية المسؤولة، وتشجيع الأمهات على البحث عن الثراء بدلاً من الزواج.

ونتيجة لذلك، وطبقًا لما يقوله لورانس ستون - المؤرخ العائلي الذي يعمل بجامعة برينستون - فإن "معدل الانهيارات الزوجية في الغرب منذ الستينيات من القرن الماضي لا يوجد له نظير من قبل على حد علمي، ويبدو أنه معدل فريد من نوعه . . . ولم يشبهه شيء على الإطلاق على مدى الألفي عام الماضية، بل وأكثر، "وكما يقول ويندل بيري" : إذا أهدرت قدسية وجلال الزواج، ليس كرباط يجمع بين شخصين وحسب، بل بين هذين الشخصين، وبين أهلهما، وأبنائهما، وجيرانهما، فسوف تكون قد مهدت الطريق لانتشار وباء الطلاق، وإهمال الأبناء، ودمار المجتمع، ثم الوحدة والانعزال".

> أما زواج اليوم، فلم يعد ميثاقاً ولا التزاماً، فلقد أصبح مجرد عقد بين اثنين بالغين متراخيين - عقد يراه البعض أحياناً غير ضروري

الاقتصاد

منذ عام ١٩٥٠ ارتفع متوسط دخل الفرد في الولايات المتحدة عشرة أضعاف، غير أن تكلفة المنزل المتوسط تضاعفت هي الأخرى خمس عشرة مرة، وارتفعت نسبة التضخم بمقدار ٦٠٠٪. هذه التغيرات بمفردها دفعت الآباء أكثر فأكثر خارج البيت بحثًا عن الرزق، وفي استطلاع هام ذكره كتاب "رابطة الزمن" - المنوه عنه أنفًا -

تختلف بهتسي موريس مع وجهة نظر هوتشايلد مؤلفة الكتاب المؤكدة على أن الآباء يمضون وقتًا أطول فى العمل ؛ لأنهم يجدونه أكثر إمتاعًا من التعامل مع التحديات التى يواجهونها فى حياتهم الأسرية، وتقول موريس "إن هناك احتمالاً أكبر بأن الآباء يمضون وقتًا أطول فى العمل ، لأنهم يريدون الحفاظ على لقمة عيشهم".

وسعياً وراء المال الذى يفى بالاحتياجات الأساسية ، ولأسباب أخرى منها الحفاظ على مستوى معيشى معين، انخفضت نسبة الأسر التى يعمل أحد الوالدين فيها، ويبقى الآخر فى المنزل مع الأبناء من ٦٦،٧٪ فى عام ١٩٤٠ إلى ١٦،٩٪ فى عام ١٩٩٤ ، ويعيش اليوم نحو ١٤،٦ مليون طفل فى مستوى الفقر، ٩٠٪ منهم يعيشون فى أسر مكونة من أحد الأبوين، وتقلص دور الآباء فى حياة أبنائهم ، وأصبحت الحقيقة أن مكانة العائلة تدنت بالنسبة للكثيرين إلى "المرتبة الثانية".

لقد أعيد تحديد مفهوم البنية الاقتصادية للعالم الذى نعيش فيه اليوم. فعندما تولت الحكومة مسؤولية رعاية المسنين والمشردين كرد فعل على فترة الكساد العظيم، انقطعت الرابطة الاقتصادية بين الأجيال داخل الأسرة، وكان لهذا الأمر صداه الذى انعكس على كل العلاقات الأسرية الأخرى. الاقتصاد يعنى البقاء، وعندما ينعدم ذلك الشعور بالمسؤولية الاقتصادية بين الأجيال، ينعكس ذلك على الروابط والصلات التى تجمع بينهم، بما فى ذلك الروابط الاجتماعية والروحية، ونتيجة لذلك، أصبح العلاج قصير المدى مشكلة واسعة النطاق. فى معظم الحالات، لم تعد "الأسرة" هى تلك الوحدة الممتدة الأجيال أو الأفراد ، بل انكمشت لتقتصر على ما يعرف بالأسرة النووية أى الآباء والأبناء، وحتى هذا الشكل الأسرى لم يسلم من الخطر، فقد أصبحت الحكومة هى المورد الأول لا الأخير، لمساندة هذه الأسر.

نحن نعيش اليوم فى عالم يقدّر قيم الحرية الفردية والاستقلال الذاتى أكثر من تقديره ليتم تحمل المسؤولية والتعاون - فى عالم مفعم بالحركة والتغيير - حيث أصبحت وسائل الراحة الصناعية (خاصة التليفزيون) تشجع على العزلة الاجتماعية والترفيه المستقل للفرد بعيدًا عن الآخرين، لقد أصابت الشروخ حياتنا الاجتماعية وتباعدت المسافات بين الأسر والأفراد، وأصبح الهروب من المسؤولية ومحاسبة النفس أمرًا شائعًا فى كل مكان.

التقنية:

لقد عجلت التقنية الحديثة بإحداث تغيرات فى كل بعد من الأبعاد الأخرى للحياة ، فإضافة إلى تنامى القدرة على الاتصال بين كل ركن من أركان العالم، وسرعة الحصول على المعلومات القيمة من مصادر عديدة ، فإن تقنية اليوم تمكنك من الوصول، على الفور وبكل الإمكانات المرئية المتاحة دون مرور على رقيب إلى مجال حافل بالصور المرئية المؤثرة، بما فى ذلك الصور اللاأخلاقية ومشاهد العنف وسفك الدماء، كل ذلك مصحوبًا ومدعوماً بالإعلان، لذا تجعلنا التقنية نقع تحت وطأة عبء مادى هائل. ولقد أدى ذلك العبء إلى ثورة فى آمال البشر وتوقعاتهم. ومما لا شك فيه أن التقنية تضاعف من قدرتنا على الاتصال بالآخرين ، بما فى ذلك أسرنا وتوطيد علاقاتنا مع أناس من شتى بقاع الأرض، لكنها أيضًا تفرّق بيننا، وتمنعنا من التفاعل والتواصل مع بعضنا البعض كأعضاء فى أسرة واحدة، نعيش تحت سقف واحد .

ولكى نحل هذه المشكلة، يمكنك أن تستعين بما توصلت إليه الأبحاث، لكن هناك مصدر أفضل للإجابة عن أسئلتك : بماذا يخبرك قلبك؟ ماذا يقول لك عن تأثير التليفزيون عليك، وعلى أبنائك؟ هل مشاهدتك للتليفزيون تجعلك أكثر عطفًا وودًا؟ أكثر تفكيرًا ؟ أكثر حبًا ؟ هل تساعدك على بناء علاقات قوية داخل منزلك ؟ أو هل تجعلك تشعر بالخدر ؟ والتعب ؟ والوحدة ؟ والارتباك ؟ والوضاعة ؟ واللامبالاة ؟

عندما نفكر فى تأثير الإعلام على أسرنا، لابد لنا أن ندرك أنه يستطيع فعليًا التحكم بثقافة الأسرة، ولكى نأخذ ما يحدث فى وسائل الإعلام على محمل الجدية (القصص الرومانسية المستحيلة، الخلاعة والمجون، حرب الآلة، العلاقات الرافضة للقيم والأعراف الإنسانية ، المعارك، والعنف) لابد أننا نشعر برغبة فى تعليق رفضنا ، لابد أننا نشعر برغبة فى تعليق رفضنا لأمور نعلم تمامًا كبالغين أنها غير حقيقية ـ بمعنى أننا نريد أن نتخلى عن حكمة البالغين ـ وأن نترك أنفسنا لنغوص فى هذا العالم الذى يقدمه لها الإعلام على مدى ثلاثين، أو حتى ستين دقيقة ، لننظر هل سيروق لنا أو لا.

ما الذى يحدث لنا؟ لقد صرنا نعتقد أن ما تأتى به نشرة الأخبار أصبح هو نمط الحياة الطبيعى، والأطفال بخاصة يصدقون ذلك لقد أخبرتنى إحدى الأمهات أن ابنتها ذات الست سنوات جاءتها بعد نشرة الأخبار وسألتها "لماذا يقتل الناس بعضهم البعض؟" لقد اعتقدت الطفلة أن ما رأته فى النشرة هو الحياة الطبيعية!

صحيح أن التليفزيون يزودنا بالكثير من المعلومات المفيدة، والتسلية المتعة والراقية، لكن في الواقع الأمر يبدو كما لو كان التليفزيون يدس لأسرنا السم في العسل.

إن التلوث عندما يحدث بمعدل بطيء وتدريجي يجعلنا نفقد الإحساس بقبحه كما يفقدنا الإحساس بالنواحي الجميلة التي نتخلى عنها من أجله. وأعتقد أن جزءًا كبيرًا من الفائدة المقترنة بالتليفزيون سيضيع هباءً نظرًا لأننا نقايض بها وقتاً كان من الممكن أن نكرسه لأفراد أسرنا نتعلم ونعمل ونتشارك ونعمق الحب بيننا . ففي أحد استطلاعات الرأي أجرته جريدة "يو.إس.نيوز وورلد ريبورت" حديثًا، ظهر أن ٩٠٪ من المشاركين في الاستطلاع يشعرون بأن الشعب الأمريكي ينجرف إلى هاوية الانحدار الخلقي، وفي نفس الاستطلاع ظهر أن ٦٢٪ من المشاركين يشعرون أن التلفزيون أصبح عدوًا لقيمهم الأخلاقية والروحية، لكن لماذا يحظى التليفزيون بنسبة مشاهدة عالية؟.

مع ارتفاع المؤشرات الاجتماعية للجريمة، وادمان المخدرات، وأعمال العنف، لابد لنا ألا ننسى أن أهم مؤشر على الإطلاق في أي مجتمع هو مدى الالتزام بحب وتنشئة وارشاد ـ الأطفال الذين هم أهم الناس في حياتنا، الأطفال لا يتعلمون الحياة من خلال بلور رينجيرز، أو بيج بيرد، لكنهم يتعلمونها من أفراد يحبونهم ويتحدثون معهم ويعملون معهم وينصتون إليهم، يقرأون لهم، ويمضون وقتًا سعيدًا معهم. عندما يشعر الأطفال بالحب، الحب الحقيقي، فإنهم يترعرعون وينجحون.

على فرض أنك ترقد على فراش الموت، هل سترغب حقيقة في قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة التليفزيون؟

فكر في هذين السؤالين للحظة واحدة : ماهي أكثر أوقات أسرتك رسوخًا في ذهن أفرادها؟

افترض أنك ترقد على فراش الموت، هل سترغب حقاً في قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة التليفزيون؟

في كتابهما "وقت للحياة، يقول علما الاجتماع جوت روبينسون ، وجيوفري جودبي : أن المواطن الأمريكي يمضي خمس عشرة ساعة من ساعات فراغه الأربعين كل أسبوع في مشاهدة التليفزيون، ويقول العالمان : إن الأمريكيين قد لا يكونون "مشغولين بالفعل " كما يتراءى لهم دائمًا.

وتقول ميرلين فيرجسون في كتابها الشهير "المؤامرة" : قبل اختيار أدواتنا وتقنياتنا، لابد أن نختار أحلامنا وقيمنا، لأن هناك تقنيات تساعدنا على تحقيقها، وأخرى تجعلها مستحيلة المنال".

وهكذا، أصبح من الواضح أن التبدل أو التحول في البنية الأساسية قد تسبب في خروج الأمور من نصابها، فقد تم تعديل الأعمال التجارية، وإعادة هيكلتها من أجل زيادة التنافس. كما أن عولمة التقنية

والأسواق أصبحت تهدد بقاء النشاط الاقتصادى والحكومات والمستشفيات، والرعاية الصحية ونظم التعليم. إن كل مؤسسة ـ حتى الأسرة ـ قد تأثرت أكثر من أي وقت مضى.

هذه التغيرات تعبر عن تحول جذرى فى البنية الأساسية التى تشكل هيكل، فى بطانة مجتمعنا. وكما يقول ستانلى إم. ديفيز، صديقى وزميلى فى الكثير من المؤتمرات الخاصة بالتدريب على القيادة "عندما تتحول البنية الأساسية، يختل توازن كل شيء عداها"، هذه التغيرات البنيوية تمثل حركة ترس كبير، يحرك بدوره ترسًا أصغر، وترسًا أصغر آخر، تاركًا بقية التروس تحتز فى النهاية الأخرى ، لقد تأثرت كل المؤسسات بهذا التغيير ، ولا تزال تتأثر، بما فى ذلك الأسرة.

وبينما نحن ننتقل من البنية التحتية الصناعية إلى البنية المعلوماتية، خرجت الأمور عن نصابها، وكان لابد لها أن تعود إلى مكانها من جديد. وعلى الرغم من ذلك، فإن الكثير من الناس لا يدركون ما يدور من حولهم، وحتى وإن أدركوه، ورأوا ما يسببه لهم من قلق ومعاناة، إنهم لا يعرفون ماذا يحدث، ولماذا، وما يمكنهم فعله حيال ذلك.

قفزة من أرجوحة عالية.. دون شبكة أمان

هذا التبدل فى البنية الأساسية يؤثر علينا تأثيرًا عميقًا ويؤثر فى بيوتنا وأسرنا وإن أي محاولة لتنشئة أسرة هذه الأيام بنجاح أصبح كمحاولة القيام بقفزة من أرجوحة عالية تتطلب قدرًا كبيرًا من المهارة والاعتماد المتبادل ـ لكن للأسف دون شبكة أمان.

لقد كانت شبكة الأمان هذه موجودة، وكانت هناك قوانين تساعد الأسرة، تروج لها وسائل الإعلام وتتبناها، ويقدرها المجتمع، ويتمسك بها، وتسانده الأسرة فى ذلك. لكن هذه الشبكة لم تعد موجودة، فقد قضت عليها الثقافة، والاقتصاد، والقانون، وعملت التقنية على تفككها وتحللها.

ففى بيان أصدرته الإدارة الأمريكية للأحداث ومنع الجريمة، جاء تلخيص لمئات الدراسات والبحوث رصدت التغيرات البيئية التى حدثت فى الفترة السابقة:

مما يدعو للأسف، فإن الظروف الاقتصادية، والأعراف الثقافية، والتشريعات الفيدرالية على مدى العقدين الماضيين ساعدت على إيجاد مناخ أقل مساندة لأسرة قوية مستقرة . (و) فى الوقت الذى ظهرت فيه هذه التغيرات الاقتصادية، تلاشى نظام دعم الأسرة ممتدة الأجيال.

وقد حدث كل هذا ببطء وبالتدريج، لدرجة أن الكثير لا يدرك حدوثه، فالأمر يشبه القصة التى رواها المؤلف والمعلق مالكولم ماجريدج والتى تحكى عن بعض الضفادع التى قتلت دون مقاومة عن طريق

غليها حية في وعاء من الماء فمن الطبيعي أن يقفز الضفدع إذا ألقى في ماء مغلي، ولكن هذه الضفادع لم تقفز ولم تقاوم.. لماذا؟ لأنها عندما وضعت في الماء، كان فاترًا ، وتدريجيًا ارتفعت درجة الحرارة، وصار دافئًا، ثم ازداد دفئًا، ثم أصبح ساخنًا، ثم بدأ يغلي. لقد كان التغير تدريجيًا لدرجة أن الضفادع تكيفت مع بيئتها حتى فات الأوان .

هذا بالضبط ما يحدث مع كل تلك المؤثرات من حولنا، نعتاد عليها، ثم نتأقلم مع وجودها، رغم أنها تقتلنا فعليًا وتقتل أسرنا. يقول أليكساندر بوب:

الشر وحش مخيف الملامح

لا سبيل لكراهيته إلا برؤيته ولكي نكرهه لابد أن نراه.

ورؤيته كثيرًا تجعلك تعتاد وجهه

نصبر في البداية، ثم نتعاطف، ونتعايش

إنها عملية تخدير تدريجية، وهذا ما حدث بالضبط عندما تخلينا عن مبادئنا في مقابل القيم التي يفرضها المجتمع علينا. إن هذه القوى الثقافية المؤثرة تغير حسنا الأخلاقي بما هو صواب أو خطأ، حتى أننا نخلط بين القيم الاجتماعية والمبادئ ونفقد المقدرة على التمييز بين الغث والسمين ، ونفقد الحس المرهف بالأشياء، وتبدأ الرسائل في الوصول إلينا مشوشة ملوثة..

إذا أردنا استخدام تشبيه الطائرة، يمكننا القول إننا في هذه المرحلة نعاني من الدوار والغثيان، وهذا ما يحدث أحيانًا لطيار يسير بالطائرة دون استخدام المؤشرات والمعدات، مما يجعله ينحرف داخل سحابة سوداء ضخمة مثلا، وفي هذه الحالة، لن يتمكن من ملاحظة المؤشرات الأرضية الموجودة أمامه، وقد لا يستطيع بسبب استجابة الأطراف العصبية للعضلات والمفاصل، أو بسبب أعضاء التوازن الصغيرة للغاية في الأذن الداخلية - أن يتبين هل الطائرة في صعود أم هبوط ؟ لأن آلات الرصد هذه تعتمد في عملها على أن تكون موجهة إلى اتجاهًا صحيحًا نحو الجاذبية الأرضية، وهكذا، وبينما يجتهد الدماغ ؛ كي يحل شفرة الرسائل المرسلة له من الحواس، التي تنقصها هذه المرة الملمحات البصرية، تظهر التأويلات الخاطئة، أو المتناقضة كنتيجة حتمية، وهكذا، ونتيجة لهذا الاضطراب في الحواس، نشعر وكأننا في دوامة يصيبنا على إثرها الدوار .

> أعندما نواجه مؤثرًا عاتيًا. نعاني من هذا الدوار. في أرواحنا وضمائرنا، ونصاب بانعدام التوازن، ونفقد بوصلتنا الأخلاقية

كذلك الحياة، فعندما نواجه مؤثرًا عاتيًا مثل نمط اجتماعي قوى، أو شخصية عامة مؤثرة، أو حركة اجتماعية، نعاني من هذا الخلل، فى أرواحنا وضمائرنا، ونتوه وتتعطل بوصلتنا الأخلاقية، حتى دون أن ندرك ذلك، فمؤشر البوصلة الذى كان يشير دائمًا إلى الشمال، مثل مبادئنا التى توجه حياتنا، ويأخذ بالتأرجح تحت تأثير المجالات الكهربية والمغناطيسية العنيفة.

تشبيه البوصلة

ولكى أوضح ظاهرة البوصلة لمن أعرفهم، ولكى أوضح خمس نقاط رئيسية متصلة بها ـ اقف عادة أمام جمهورى، وأطلب منهم أن يغمضوا أعينهم، ثم أقول "الآن، ودون أن يختلس أحدكم النظر إلى الآخر، أشيروا إلى الشمال"، ويحدث اضطراب بسيط ، لأن كل واحد يحاول أن يقرر جهة الشمال، أو ما يعتقد أنه الشمال لكى يشير إليه.

ثم أطلب منهم أن يفتحوا أعينهم ويروا إلى أين يشير كل واحد منهم، وفى هذه اللحظة بالذات تعلو الضحكات ، لأنهم يكتشفون أن كل واحد منهم قد أشار إلى جهة مختلفة عن الآخر، بما فى ذلك أولئك الذين أشاروا إلى أعلى.

بعد ذلك أحضر بوصلة ، وأريهم مؤشر الشمال، وأشرح لهم أن اتجاه ذلك المؤشر لا يتغير مطلقًا، فهو يمثل قوة مغناطيسية طبيعية موجودة على الأرض، ولقد استخدمت هذا الأسلوب فى أماكن كثيرة من العالم ، على متن سفن تمخر عباب البحر، وعلى شاشات الأقمار الصناعية بمشاركة مئات الآلاف من أماكن متفرقة فى العالم. إنها إحدى أقوى الوسائل التى رأيت أننى أستطيع من خلالها أن أوضح أن هناك قوة مغناطيسية تشير إلى الشمال.

وعادة ما استخدم هذا التوضيح لأطرح النقطة الأولى:

كما أن هناك شمالاً ثابتًا ـ حقيقة ثابتة مستمرة خارج أنفسنا لا تتغير مطلقًا ـ فهناك كذلك قوانين طبيعية، ومبادىء لا تتغير مطلقًا، وهذه المبادىء هى التى تحكم السلوك ونتائجه فى النهاية. ومن هذه النقطة أظل أستخدم تعبير "الشمال الثابت" كناية عن المبادئ، أو القوانين الطبيعية.

ثم أنتقل فيما بعد لتوضيح الفرق بين "المبادئ" والسلوك، وفى هذه المرحلة أضع البوصلة على جهاز تكبير ، حتى يتمكن الجمهور من رؤية مؤشر الشمال، وكذلك العقرب الذى يشير إلى اتجاه السفر، ثم أقوم بتحريك البوصلة أمامهم على المكبر ، كى يروا أنه على الرغم من تغير عقرب السفر،

فإن مؤشر الشمال لا يتغير مطلقًا، فإذا أردت التوجه إلى الشرق مثلاً، تستطيع أن تحرك العقرب ٩٠ درجة على يمين مؤشر الشمال ، ثم تتبع المسار.

ثم أوضح لهم بعد ذلك كيف أن "اتجاه السفر" يمكن اقتباسه كتعبير يجسد ما يفعله الناس، أو بعبارة أخرى، يجسد سلوكهم الذى ينبع من قيمتهم الأساسية أو ما يعتقدون فى أهميته، فإذا كان التوجه إلى الشرق أمر مهم بالنسبة لهم، فإنهم يضعون قيمة له، وهكذا فإنهم يتصرفون طبقاً لهذه القيمة، فيمكنهم أن يتحركوا فى أى اتجاه بناءً على رغبتهم وإرادتهم، لكن لابد من معرفة أن مؤشر الشمال الثابت لا يخضع لرغبتهم أو إرادتهم.

وهكذا أخرج بالنقطة الثانية: هناك فرق بين المبادىء (أو الشمال الثابت) وسلوكنا (أو اتجاه السفر).

هذا التوضيح يمكنني من عرض النقطة الثالثة : هناك فرق بين الأنظمة الطبيعية (المبنية على المبادىء) والأنظمة الاجتماعية (المبنية على القيم والسلوك).

وللتوضيح، أطرح على الجمهور سؤالا :" كم واحد منكم لجأ إلى أسلوب الاستعداد للامتحانات فى اللحظات الأخيرة؟" فيرفع معظم الحاضرين أيديهم، ثم أعاود السؤال مرة أخرى " كم منكم أفلح معه هذا الأسلوب؟" ونفس الأيدى تقريبًا تعاود الارتفاع بعبارة أخرى نجح أسلوب حشو المعلومات فى الرأس فى لحظات ما قبل الامتحان.

وأسأل مرة أخرى "كم منكم عمل فى مزرعة؟" عادة يرفع من ١٠٪ إلى ٢٠٪ أيديهم، فأسألهم " كم واحد منكم استخدم حشو المعلومات وهو فى المزرعة؟" وفى هذه اللحظة تتعالى الضحكات دائماً ، لأن الناس يدركون على الفور أنه لا توجد علاقة بين حشو المعلومات والزراعة، لا يمكن، فهل تتخيل أنك قد تنسى زراعة الأرض فى الربيع والصيف، ثم "تحشوها" بالبذور فى الخريف ، وتتوقع حصد شيء ؟

ثم اسأل سؤالاً آخر "كيف يصلح أسلوب حشو المعلومات فى المدرسة، ولا ينجح أسلوب حشو البذور فى المزرعة؟" فيدرك الناس أن المزرعة عبارة عن نظام طبيعى تحكمه قوانين أو مبادىء الطبيعة، أما المدرسة فهى نظام اجتماعى ـ اختراع اجتماعى ـ تحكمه قواعد أو قيم المجتمع.

وأعود فأسأل : "هل من الممكن أن تحصل على درجات جيدة بل وشهادات نجاح فى المدرسة دون أن تكون قد تعلمت شيئاً؟" وفى هذه اللحظة يجيب أغلبية الحاضرين بأن هذا جائز تماماً، بعبارة

أخرى، إذا أردنا أن نتحدث عن الأسلوب الطبيعي لتطور العقل ونموه، فإن هذه المسألة يحكمها قانون المزرعة وليس قانون المدرسة ، أى القوانين الطبيعية لا النظام الاجتماعي.

ثم أنتقل بهذا التحليل إلى نقاط أخرى يستطيع الناس فهمها، مثل الحديث عن الجسم، وأبدأ بهذا السؤال " كم منكم حاول إنقاص وزنه آلاف المرات طوال حياته؟" وترتفع نسبة لا بأس بها من الأيدى. ثم اسأل " ما هو السر الحقيقى وراء إنقاص الوزن ؟ فيبدأ الجميع فى التفكير، ويدركون فى النهاية أنه من أجل التخلص من الوزن الزائد بصورة دائمة وصحية، لابد لهم أن يعدّلوا "اتجاه سفرهم"، أى أن يعدّلوا عاداتهم وأسلوب حياتهم بما يتوافق مع القوانين أو المبادىء الطبيعية التى تستطيع أن تحقق لهم النتيجة المرغوب فيها، كالغذاء السليم ، والممارسة الدائمة للرياضة، لكن نظام القيم السائد فى المجتمع قد يدفع بشخص نجح لتوه فى إنقاص وزنه إلى أن يكافىء نفسه من خلال إغرائه بعروض بيع مغرية لأطعمة أو مواد تحطم النظام الغذائى الذى اتبعه، وفى هذه اللحظة يتغلب الجسد على استراتيجية الدماغ، ويبدأ الجسم فى إبطاء سرعة عملية حرق السعرات الحرارية، ويبدأ مؤشر الدهون فى الارتفاع من جديد، وفى النهاية يعود الجسد إلى ما كان عليه، بل وأسوأ، وهكذا يبدأ الحاضرون فى إدراك أن قوانين الطبيعة لا تصلح للمزرعة وحسب، بل للعقل والجسد أيضًا.

أحاول فى الخطوة التالية تطبيق أسلوب التفكير هذا على العلاقات، فاسأل " هل تعتقدون أن العلاقات تحكمها قوانين المزرعة أو قوانين المدرسة، على المدى البعيد؟" يؤكد الجميع أن العلاقات يحكمها قانون المزرعة، أو بعبارة أخرى قوانين الطبيعة، وليس النظام الاجتماعى، أى أنك لا تستطيع حسم مشكلة مالم تصلح سلوكك، ولا تستطيع منح الثقة لأحد مالم تكن جديرًا بها فى المقام الأول. وأدرك الحاضرون أن الثقة والاستقامة والصدق بمثابة دعائم تضمن استمرارية أية علاقة حتى مع مرور الزمان. فقد يتظاهر شخص ما بالاستقامة أو بأنه صادق لبعض الوقت، أو قد يؤثر بها بعض الشىء على الآخرين، لكن سرعان ما تتضح الحقيقة : انتهاك المبادىء وضياع الثقة، ولا يهم إذا كانت العلاقة تربط بينك وبين أفراد أو مؤسسات، أو حتى أنها علاقة بين المجتمع والحكومة، أو بين أمة وأخرى، إذن، هناك قانون أخلاقى، وحس أخلاقى أيضاً ـ "معرفة داخلية"، مجموعة من المبادىء الكونية الثابتة التى لا تتبدل مع زمان ، أو مكان.

بعد ذلك، أقوم بتطبيق مستوى التفكير هذا على موضوعات موجودة فى مجتمعنا، فاسأل " إذا كنا جادين حقًا فيما يتعلق بإصلاح النظام الصحى، والذى لابد أن نركز عليه فى البداية؟" الجميع تقريبًا يؤكدون على ضرورة التركيز على الوقاية ـ أى بعبارة أخرى، على تصحيح سلوك الأفراد، وتصحيح

نظامهم القيمي، أى اتجاه "مؤشر البوصلة" بما يتوافق مع القوانين أو المبادىء الطبيعية ، لكن النظام القيمي الاجتماعي ـ بالنسبة لموضوع الرعاية الصحية، يركز في المقام الأول على تشخيص وعلاج المرض بدلاً من الوقاية منه ، أو تغيير أسلوب الحياة المؤدى إليه، إن كثيراً من المال، والوقت، يُهدران لإبقاء الشخص على قيد الحياة، بدلا من وقايته من المرض طوال حياته. وهنا يكمن النظام القيمي الاجتماعي، و قد أخذ الطب هذا الدور ، وهذا هو السبب وراء إنفاق كثير من الدولارات على تشخيص المرض وعلاجه.

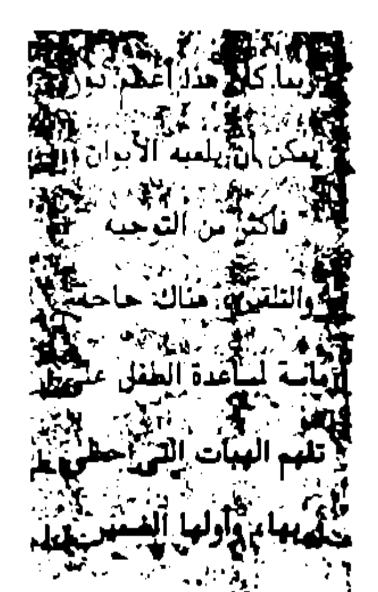
انتقل فيما بعد ، كي أطبق المثال على النهوض بالتعلم، وتحسين مستوى المعيشة، والإصلاح السياسي ، أو أى إصلاح آخر.. وهكذا، يدرك الحاضرون في النهاية النقطة الرابعة: جوهر السعادة والنجاح الحقيقيين هو أن تعدل اتجاه مؤشرك بما يتوافق مع القوانين أو المبادىء الطبيعية.

في النهاية، أوضح لهم مدى التأثير الهائل الذى يمكن أن تفرزه العادات والتقاليد، والاتجاهات، والقيم الثقافية وتضغط به على إحساسنا بالشمال الثابت، ثم أوضح أن المبنى الذى نسكن فيه لا يمكن أن يحجب عنا الشمال الثابت، أو الاتجاه الصحيح ؛ لأن له مجاله المغناطيسي الخاص به. فعندما تخرج من المبنى وتقف في الخارج، في الطبيعة لا يهتز مؤشر الشمال اللهم إلا قليلاً، ثم أقارن بين هذا الانجذاب ، وبين قوة تأثير الثقافة الأوسع ـ التقاليد المعروفة، الاتجاهات، والقيم التى تزحزح ضمائرنا قليلاً عن مكانها لدرجة أننا لا نعى ذلك حتى اللحظة التى نخرج فيها إلى الطبيعة ؛ حيث تعمل "البوصلة" الحقيقية، حيث نستطيع أن نبطىء الخطى، ونتأمل، ونغوص في أعماق أنفسنا ، وننصت لما تمليه علينا ضمائرنا.

ثم أعرض لهم على المكبّر كيف أن مؤشر الشمال يتغير من مكانه ؛ لأنه موضوع على جهاز يتمتع بمجاله المغناطيسي الخاص به، ثم أقارن ذلك مع ثقافة شخص ما، والتى قد تكون ثقافة أسرة، أو شركة، أو منظمة، أو عصابة، أو حتى جماعة من الأصدقاء. هناك مستويات عديدة من الثقافة. ومثال الجهاز وتوضيح أن تغير مؤشر الشمال عن اتجاهه المعتاد له أثر عظيم، فهو يوضح كيف أنه من السهل على الناس أن يفقدوا "قيمهم الأخلاقية" ويُخلعون من جذورهم لمجرد رغبتهم بالشعور بالقبول والانتماء.

ثم آخذ قلمى وأضعه قُبالة البوصلة، ثم أريهم كيف أستطيع تحريك إبرة البوصلة في كل الاتجاهات، وكيف أعكسها، بحيث يتغير الشمال إلى الجنوب، وأستخدم هذا المثال لأفسر كيف أن الناس أحياناً يرون الصواب خطأ والخطأ صواباً ؛ لأنهم وقعوا تحت تأثير شخصية قوية للغاية، أو خاضوا تجربة عاطفية بالغة التأثير ـ كالتعرض للضرب أو الانفصال بين الأبوين ـ أو صدمة خيانة الضمير، وهذه الإصابات النفسية قد تسبب اهتزازًا عنيفًا ، أو دمارًا لنظام المعتقدات الشخصي.

ثم أستخدم هذا التحليل ، لأضع النقطة الخاصة الأخيرة: يمكن أن يتعرض إحساسنا العرفى الداخلى، إحساسنا الأخلاقى بالقوانين والمبادئ الطبيعية، للتغيير، أو الاستبدال، أو حتى الاختفاء، بسبب "التقاليد"، أو بسبب انتهاك الفرد لضميره بصورة متكررة.



وبرغم الجهد الذى نبذله فى إعداد رسالتنا فى الحياة كأسرة، إن لم نجد لهذه الرسالة مكاناً فى قلوبنا وعقولنا وداخل ثقافة أسرنا، فإن هذه القوى الثقافية سوف تشتتنا وتفقدنا الشعور بالنجاة، وسوف تجمِّد إحساسنا الأخلاقى لدرجة قد نصل معها إلى اعتبار أن "الخطأ" هو أن يضبطك أحد وأنت مخطئ، لا لأنك تفعل الخطأ.

ولهذا السبب فمن الأهمية بمكان أن يتم تدريب الطيارين على استخدام المؤشرات والمعدات حتى وإن لم يكونوا بحاجة لها أثناء الطيران، ولهذا السبب لابد من تدريب الأطفال على هذه المعدات - المنح الانسانية الأربع التى تساعدهم على التمسك بالطريق المستقيم. ربما كان هذا أعظم دور يمكن أن يلعبه الأبوان، فأكثر من التوجيه والتلقين، هناك حاجة ماسة لمساعدة الطفل على تفهم الهبات التى حظى بها، وأولها الضمير - حتى يكون مدرباً تدريباً على مستوى عال ولديه القدرة على الوصول إلى طوق النجاة يبقيه على الصراط المستقيم، والذى من دونه ينهار ويقع تحت طائلة ثقافة المجتمع.

اضرب فى الجذور

حضرت ذات مرة مؤتمرًا تحت عنوان "الأديان تتحد فى مواجهة التفسخ الأخلاقى"، حيث اجتمع زعماء بعض المؤسسات الدينية، والجماعات النسائية، والجماعات العرقية، وبعض المعلِّمين، لمواجهة هذا الشر الذى أصاب النساء والأطفال فى المقام الأول، وأصبح من الواضح أنه على الرغم من أن الحديث فى الموضوع كان يجرح مشاعر العفاف والفضيلة لدى كثيرين، فقد أدركوا أنه لابد من الحديث فيه ، لأنه حقيقة موجودة فى ثقافة المجتمع الأمريكى.

فى هذا المؤتمر، عُرضت علينا لقطات لمقابلات أجريت مع أناس من الشارع، ومن ضمنهم مجموعة من الشباب، وأزواج حديثى السن، وهؤلاء الأفراد كانوا أفرادًا عاديين ، ولم يكونوا أفراد عصابات ، أو مدمنى مخدرات، أو مجرمين ، وقال معظمهم أنه يشاهد الأفلام الإباحية يومياً بل أكثر من مرة فى

اليوم، وبينما كنا نشاهد هذه المقابلات أصبحنا على يقين قاطع أن الإباحية أصبحت جزءًا أساسيًا من ثقافة الشباب الأمريكي اليوم.

ثم ألقيت محاضرة عن إمكانية تغيير الثقافة، ثم حضرت جلسة تناولت فيه القيادات النسائية الحديث عن هذا الموضوع، ووصفت هؤلاء السيدات كيف أن برنامج "أمهات ضد شرب الخمر للسائقين" أصبح له تأثير كبير على المجتمع بعد أن استوعبت نسبة كبيرة من الأمهات خطر إدمان الكحوليات، لدرجة أن مشاركتهن أحدثت أثرًا عظيمًا على الأنماط الثقافية في المجتمع الأمريكي، ووزعت علينا السيدات كتيبات وصفت، نوع الإباحية الموجودة في المجتمع دون عرضها، وعندما قرأت هذا الموضوع شعرت بالمرض.

وفي محاضرتي الثانية والأخيرة، تحدثت مع الحاضرين عن تجربتي مع المرض الذي تعرضت له، وكيف أنني أصبحت على قناعة تامة بأن مفتاح تغيير الثقافة هو أن ينغمس الناس من أعلى الرأس حتى أخمص القدمين في الواقع المرير، فيما يحدث فعلاً ، حتى يشعروا بفظاعته، وبتأثيره البشع أخلاقيًا على عقول وقلوب الناس، وكيف أن ذلك يؤثر على المجتمع بأسره. وإن المفتاح هو أن تجعل الناس يمرضون كما مرضت أنا، وأن يطلعوا على هذه البيانات إلى أن يشعروا بالنفور والاشمئزاز ، ثم بالأمل. دعوهم يشاركون في وضع الحلول وتحديد مظاهر النجاح، عالجوا الوعي والضمير قبل الخيال والإرادة، امزجوا المنحتين الأوليين قبل أن تطلقوا العنان للمنحتين الأخيرتين، ثم ابحثوا معًا عن القدوة، وعن المعلّمين أفرادًا كانوا أو مؤسسات ؛ كي يستطيعوا التغيير إلى الأفضل ويضعوا القوانين التي تعزز الخير ، وتحمي البريء.

لكن قبل كل شيء، وقبل القانون وأي مجهود يبذله صاحبه للتأثير على الثقافة الشعبية ـ لابد أن نحصن بيوتنا وأسرنا، يقول هنري ديفيد ثورو : " في مقابل كل ألف شخص يزرع أوراق الشر، هناك واحد يقتلع الجذور". البيت والأسرة هما الجذور، في هذه الجذور يتم تسليح الفرد بالأخلاق ؛ كي يواجه هذه المؤثرات البغيضة التي جلبتها التقنية وجعلتها متاحة، ولكي يحوّل التقنية إلى شيء ينشر الفضائل والقيم والمعايير الطيبة التي لابد أن يتحلى بها المجتمع.

ولكي يتم تفعيل دور القانون لابد أن تعمل إرادة المجتمع (مجموعة الأعراف) على إيجاد هذا القانون. تقول إيميلي دوركهيم عالمة الاجتماع الشهيرة : "عندما تكون الأعراف كافية، فلا داعي للقوانين، وعندما لا تكون كافية، يستعصي تطبيق القوانين". فبدون وجود إرادة المجتمع، ستكون هناك دومًا ثغرات قانونية وأساليب تخرق القانون. وقد يفقد الأطفال براءتهم ويتجردون من جوهرهم، ويغلب

عليهم طابع السخرية والتهكم، ويصبحون أكثر عرضة كضحايا لسلوكيات العصابات التى تتسم بالعنف، وللتبنى فى أسر جديدة تمنحهم القبول والرعاية الاجتماعية. إذن فالمفتاح هو رعاية تلك المنح الإنسانية الأربع التى يمتلكها كل طفل، وبناء علاقات أساسها الثقة والحب غير المشروط ، حتى تستطيع تعليم أفراد أسرتك والتأثير عليهم بأساليب تنبع من المبادئ.

ومما يلفت النظر أن هناك نتيجة مهمة أخرى خرج بها المؤتمر وهى التغير الذى طرأ على ثقافة ممثلى الزعامات الدينية المختلفة، ففى يومين اثنين فحسب تحوّل الأمر بينهم من مجرد تبادل التحية والسلامات إلى حب حقيقى، ووحدة عميقة، وتفاهم مفتوح صادق ، لأنهم جميعًا يشتركون فى رسالة واحدة مشتركة. واكتشف القادة أن فى هذه الأوقات العصيبة فلابد لنا من التركيز على ما يجمعنا، لا على ما يفرقنا.

من سيربى أبناءنا؟

فى حالة عدم التفاعل مع الهبات الأربع ، وغياب التأثير القوى للأسرة، هل تستطيع أن تتصور مدى تأثير هذه الثقافة التى وصفناها فى هذا الفصل والمدعومة بكل أشكال التقنية على تفكير طفلك؟ هل من المعقول الاعتقاد بأن الأطفال لن يتشبعوا بالعنف جرّاء مشاهد القتل والوحشية التى يتعرضون لها وهم يشاهدون التليفزيون سبع ساعات يوميًا ؟ هل من المعقول أن تصدّق مخرجى برامج التليفزيون الذين يدّعون أنه ما من دليل يثبت وجود علاقة ارتباطية بين العنف واللاأخلاقية فى المجتمع ، وبين المشاهد التى يعرضونها على الشاشة، ثم هم أنفسهم يقولون فى نفس اللحظة أن هناك دليلاً علميًا يثبت كيف أن إعلانًا تليفزيونيًا مدته عشرون ثانية يؤثر على سلوك الشاهدين؟ هل من المنطق أن نعتقد بأن تقديم برامج عن المتعة الجنسية باستمرار على شاشة التليفزيون يربى داخل نفوس شبابنا المبادئ الواقعية التى من خلالها يستطيعون تأسيس علاقات دائمة وحياة سعيدة؟

فى مثل هذه البيئة المضطربة ، كيف نستطيع المُضى فى حياتنا الأسرية المعتادة إذا لم نؤسس بيوتًا متماسكة ؟ إذ لم نفعل ذلك، فهو لزام علينا أن نبنى سجونًا أكثر ، لأن الأبوة البديلة لن تفرز سوى أفراد العصابات، وفى هذه الحالة سيضيق قانون المجتمع الخناق على المخدّرات والجريمة والعنف، وستعج السجون والمحاكم بأعداد تفوق أعدادها الآن بكثير، وسيصبح نظام "اقبض على المجرم ثم أطلق

سراحه" هو النظام اليومى المعتاد، وسيتحول الأطفال المحرومون عاطفيًا إلى شباب ثائر، تواق إلى الحب والاحترام ، وأشياء أخرى كبيرة .

فى دراسة تاريخية ملحمية لواحد من أعظم مؤرخى العالم، إدوارد جيبون، حدّد هذا خمسة أسباب رئيسية لأفول نجم الحضارة الرومانية:

١ – تفسخ بنيان الأسرة.

٢ – ضعف الشعور بالمسؤولية الفردية.

٣ – فرض ضرائب باهظة وسيطرة الحكومة وتدخلها.

٤ – البحث عن المسرّات باعتبارها الهدف الوحيد من الحياة، وذلك بأعنف وأحط أسلوب.

٥ – انهيار العقيدة الدينية.

ويقدّم جيبون من خلال استنتاجاته رؤية إرشادية مشجعة تمكننا من تأمل ثقافة اليوم بأسلوب واضح وجلى، وهذا الأمر يؤدى بنا إلى السؤال المحورى الذى يعتمد عليه مستقبلنا ، ومستقبل أبنائنا:

من سيربى أبنائى ؟

ثقافة العصر المدمرة أم نحن ؟

كما قلت فى العادة الثانية، إننا لم نتولّ مسئولية الإنتاج الأول، فسوف يتولاها شخص آخر، أو شىء آخر ، وهذا "الشىء" سيكون مؤثراً قويًا، عنيفاً لا أخلاقى، عدواً للأسرة .

هذه الظروف هى التى ستشكل أسرتك.....

منهج التغيير "من الخارج إلى الداخل"

وكما ذكرت فى الفصل الأول، كان باستطاعتك قبل ٤٠ سنة أن تكون أسرتك بنجاح إذا استخدمت منهج التغيير "من الخارج إلى الداخل" لكن هذا المنهج لم يعد صالحاً الآن، فلم يعد بمقدورنا الاعتماد على الدعم المقدّم من المجتمع للأسرة. لقد أصبح النجاح اليوم يعتمد على منهج التغيير " من الداخل للخارج ". إننا نستطيع ، ويجب علينا أن نكون أطرافاً فى إنشاء الأنظمة الداعمة لأسرنا.

يجب علينا أن نأخذ زمام المبادرة، ونبتكر، ونعيد الاختراع، فلم يعد بمقدورنا الاعتماد على المجتمع وعلى غالبية مؤسساته . لابد لنا من صياغة خطة إنقاذ جديدة، والارتقاء بأنفسنا بعيدًا عن الاضطرابات، ورسم خريطة للطريق المؤدى إلى "الشمال الثابت"، إلى مبادئنا .

تأمل تأثير هذه التغيرات على ثقافة الأسرة والبيئة المحيطة متمثلة فى الشكلين التاليين، وفكّر فى تأثيرها على أسرتك.



ليس الهدف من مقارنة الحاضر بالماضي هو أن نحاول العودة إلى الفكرة المثالية للوضع في الأربعينيات أو الخمسينيات، بل لندرك أنه بسبب التغير الهائل الذي طرأ على كل شيء ؛ وبسبب التأثير المذهل على الأسرة، لابد أن نستجيب لما يحدث بأسلوب يعادل درجة التحدي.



ويؤكد لنا التاريخ بكل وضوح أن الأسرة أساس المجتمع. إنها لَبنة البناء لكل أمة. إنها المنبع لتدفق نهر الحضارة. وإنها حلقة الوصل بين الأشياء. إن الأسرة في حد ذاتها مبدأ متأصل في نفس كل فرد.

غير أن الوضع الأسرى التقليدى وتماسكه قد ذهبا بلا رجعة. ولابد لنا أن نفهم أن دور الأبوة دور حيوى لا يمكن الاستعاضة عنه بشيء آخر، بل وأصبح الآن مهماً أكثر من أى وقت مضى، ولم نعد نستطيع الاعتماد على نماذج مفتعلة فى المجتمع ولكى نعلّم أبنائنا مبادئ "الشمال الثابت" التى تحكم فى كل شيء فى حياتنا. وسنكون ممتنين لهؤلاء إن فعلوا ذلك، لكننا لا نستطيع الاعتماد عليهم، لابد لنا أن نوجد " قيادة القوة داخل أسرنا"، فأبناؤنا فى حاجة ماسة إليها، إنهم بحاجة لنصائحنا ودعمنا، وحكمتنا وخبرتنا، وقوتنا وحزمنا، إنهم بحاجة إلى القيادة الأسرية أكثر من أى وقت مضى.

إذن كيف نقوم بذلك؟ كيف نضع أسرنا ضمن أولوياتنا ونقودها بأساليب منتجة وهادئة ؟

كيف تبنى أسرتك؟

فكّر مرة أخرى فى كلمات ستانلى إم. ديفيز "عندما تتبدل البنية الأساسية، يختل توازن كل شيء آخر".

لقد أثرت التحولات التكنولوجية والتغيرات الأخرى التى تحدثنا عنها على كل مؤسسات مجتمعنا، فقد طرأ على معظم المؤسسات والوظائف تغيرات هائلة، حيث أعيد ابتكارها وأعيد بناؤها، كى تتوائم مع الواقع الجديد، لكن إعادة البناء والتشكيل هذا تحدث فى الأسرة ، ورغم ان منهج التغيير "من الخارج للداخل" لم يعد صالحاً، ورغم التقرير الذى يقول إن ٤-٦٪ فقط من الأسر الأمريكية هى التى لاتزال محتفظة بالشكل التقليدى للأسرة : الأم هى ربة المنزل، والأب يخرج إلى العمل، ولا توجد حالة طلاق فى أسرتهما، فإن بقية الأسر لا تعمل على إعادة بناء ذاتها بأسلوب فعّال، فإما أن تحاول المضى قدمًا بنفس الأسلوب ـ الأسلوب الذى نجح فى مواجهة تحديات الماضى ـ أو أنها تحاول إعادة ابتكار أساليب أخرى لا تتوائم مع المبادىء التى تؤدى إلى السعادة والعلاقات الأسرية الدائمة. وبصفة عامة، فإن الأسر الآن لم تعد قادرة على الارتقاء إلى مستوى مجابهة التحديات.

إذن لابد أن نعيد الابتكار، فالاستجابة الوحيدة الحقيقية الناجحة لأى تغير فى البنية، هى إنشاء بنية جديدة.

عندما تتأمل كلمة "بنية"، فكّر مليًا فى رد فعلك إزاءها، وبينما تفعل ذلك، كن على حذر، فأنت على وشك الدخول فى منطقة محظورة ، حيث إن الإنسان يرفض فكرة البناء والنظام على اعتبار أنها مقيدة لحريته. ومعيقة لحركته. استفت قلبك وشاور إحساسك، فكّر فى كلمات ونستون تشرشل: "لقد

قضيت الخمس وعشرين سنة الأولى من حياتي أبحث عن الحرية، وقضيت الخمس وعشرين سنة التالية باحثاً عن النظام، وأيقنت في الخمس وعشرين سنة التالية أن النظام هو الحرية". إن النظام الذى تتسم به الحياة الزوجية والأسرية هو نفس النظام الذى يضمن للمجتمع استقراره. في أحد البرامج الأسرية التي تحظى بشعبية هائلة، روى أحد الآباء تجربته، وكان يمر ساعتها بمرحلة التغيير من الخارج إلى الداخل، وقال "إن بعض الرجال يرون قوانين الزواج سجنًا يقيد حريتهم، وآخرين - وهم السعداء - يرون قوانين الزواج حدودًا واضحة تحتفظ داخلها بكل ما يعتزون به في قلوبهم". إن الالتزام بهذا النظام والبناء هو الذى يزيد الثقة في العلاقات.

فكِّر في الموضوع : عندما تعترى حياتك الفوضى، ماذا عساك أن تقول؟ "لابد أن أكون منظمًا، لابد أن أنظم كل شيء!" وإنه عليك إعداد نظام ، ووضع أولويات.

لو كانت غرفتك غارقة في الفوضى، ماذا ستفعل؟ سوف ترتب أشياءك في الخزانات وأدراج خزانة الزينة ويتم ترتيبك وفقاً لنظام معين.

عندما نقول عن شخص " إن رأسه مضبوطاً" فماذا نعني؟ نعني أن هذا الشخص أولوياته مرتبة ترتيبًا صحيحًا وأنه ملتزم بما هو مهم بالفعل، وعندما نقول لشخص نعرف أنه يعاني من مرض مميت "رتِّب شئونك" فماذا نعني؟ إنما نعني أن يقوم هذا الشخص بالعناية بشؤونه المالية، وعلاقاته إلى ذلك من الأمور .

> نتيجة لذلك، علينا أن نختار : إما أن نقود السفينة، أو أن نترك التيار يجرفنا إلى حيث يشاء. مفتاح القيادة الناجحة هي أن نهتم بطقوسنا العائلية

أما في الأسرة، فإن النظام يعني أن الأسرة على رأس قائمة الأولويات، وأن هناك نظاماً معينًا يمكِّنا من تحقيق هذه الأولوية. في شكل آخر - فإن العادة الثانية هي وضع بيان برسالة الأسرة - التي تضع البنية التأسيسية لمنهج تغيير الأسرة من الداخل إلى الخارج، وإضافة إلى ذلك، فإن هناك بنامجين منظمين رئيسيين يرتبان لك كيف ستضع أسرتك في المقام الأول من اهتماماتك بأسلوب له معنى وفائدة ينجح في حياتك اليومية، وهما : تخصيص "وقت للأسرة" أسبوعيًا، وتخصيص وقت لتدعيم الروابط مع كل فرد من أفراد الأسرة على حدة.

وكما يقول ويليام دوهيرتي - المستشار النفسي للزواج والأسرة - وهو طبيب بارز "إن القوى التي تجذب الأسرة من كل اتجاه في أيامنا هذه هي قوى "عاتية" ونتيجة لذلك، علينا أن نختار: إمّا أن نتحكم بالسفينة، أو أن نترك التيار يجرفنا إلى حيث يشاء . إن مفتاح القيادة الناجحة هي أن نهتم بطقوسنا العائلية اهتماماً مقصوداً ".

وقت أسبوعي للأسرة

بحثًا عن تقديم عهود الزواج والمحافظة عليها، اكتشفت أن لا شيء يساعدك على وضع أسرتك على قائمة أولوياتك غير تخصيص وقت للأسرة أسبوعيًا، يمكن تسميته "وقت الأسرة"، "ساعة الأسرة"، "مجلس الأسرة"، أو "ليلة الأسرة"، إذا شئت، ومهما كان الاسم، فإن الهدف الرئيسي هو أن يكون لديك وقت مخصص كل أسبوع تمضيه مع الأسرة.

لقد أطلعتنا سيدة تبلغ من العمر أربعة وثلاثين عامًا على هذه القصة:

كانت أمي أول من حثنا على تخصيص وقت لنشاط عائلي أسبوعيًا عندما كنا أطفالاً، وكنا نمارس فيه أي شيء يخطر على بالنا، أحياناً كنا نذهب للتزلج على الجليد، وفي أوقات أخرى، كنا نذهب للعب البولينج، أو لمشاهدة فيلم سينمائي، وكنا نعشق تلك الأوقات، وكنا دائمًا نختتم نزهتنا أو نشاطنا بالذهاب إلى مطعمنا المفضل في بورتلاند، تلك الأوقات كانت تجعلني أشعر دائمًا بأنني قريبة جدًا من أسرتي، وأننا عبارة عن جزء في وحدة أسرية واحدة.

لدي ذكريات جميلة عن تلك الأوقات، ولقد توفيت أمي وأنا في سن الراهقة، وكان لذلك أثره النفسي البالغ عليّ، لكن والدي كان حريصًا منذ وفاتها على أن نجتمع كل سنة ولو لأسبوع واحد، الأزواج والزوجات وآباؤهم وأمهاتهم والأطفال ـ كل فرد ـ لكي نوقظ تلك المشاعر من جديد.

وعندما يهم كل واحد منا بالعودة مرة أخرى إلى ولايته، ينتابني شعور بالحزن، وبالسعادة أيضًا، فالأسرة التي تعيش تحت سقف واحد، لديها الكثير من القوة ، والأعضاء الجدد في هذه الأسرة لا ينقصهم هذا الشعور أيضًا، بل يضيفون إليه.

لقد تركت والدتي ميراثًا عظيمًا، ورغم أنني لم أتزوج، فإن أخوتي وأخواتي لديهم أوقاتهم الأسرية الأسبوعية التي يقضونها مع أطفالهم، ولا يزال ذلك المطعم هو نقطة اللقاء لنا جميعًا.

راقب مشاعر هذه السيدة عندما تسترجع ذكرياتها الأسرية، وانظر كيف تؤثر على حياتها الآن، وعلى علاقاتها مع أخوتها وأخواتها، وعلاقاتهم هم بأسرهم، هل يمكنك الآن أن تبدأ في استشعار الرابطة القوية التي تنتج من اجتماع الأسرة أسبوعيًا؟ هل يمكنك أن ترى كيف أنها تضيف إلى الحساب المودع في بنك العواطف؟

وهذه امرأة سويدية شاركتنا هذه القصة:

حينما كنت بين الخامسة والسادسة من عمري، تحدث والدي ووالدتي إلى شخص ما نبههم إلى قيمة عقد اجتماعات أسرية على أساس دوري، وهكذا بدءا في تطبيق الأمر في منزلنا.

وأتذكر أول مرة جلس فيها والدى معنا ، كى يشاركنا مبادئ الحياة، كان لذلك تأثيره الجلى علىّ، فلقد كانت أول مرة فى حياتى أرى والدى فى رداء المعلّم والموجّه، وتأثرت كثيرًا، فلقد كان والدى رجل أعمال مشغول دائمًا بعمله وناجح فيه، ولم يكن لديه متسع من الوقت يقضيه معنا، أتذكر كيف أننى شعرت بالتميز والأهمية ، لأن والدى كبّد نفسه عناء الجلوس معنا، واستقطع جزءًا من جدوله المشحون بالأعمال ، كى يشرح لنا نظرته إلى الحياة.

كما أننى أتذكر إحدى الأمسيات عندما دعا والداى جرّاحاً شهيراً من الولايات المتحدة ، كى يشاركنا "وقتنا الأسرى"، وطلبا منه أن يطلعنا على تجاربه الطبية، وكيف أنه ساهم فى علاج كثير من الناس فى كل أرجاء العالم، وأخبرنا الجرّاح كيف أن قرارات معينة كان قد اتخذها فى حياته جعلته يصل إلى أهدافه، بل وجعلته يصل إلى أبعد مما كان يتخيل، ولم أنس كلماته ونصيحته لنا بأن نتعامل مع كل تحدٍ مهم باتخاذ "خطوة تتبعها خطوة فى كل مرة"، والأهم من ذلك أن زيارته جعلتنى أشعر بأن والدىّ قد أحسنا صنعًا بدعوة مثل هؤلاء الأشخاص، كى يطلعونا على تجاربهم.

أما اليوم، فأنا لدى خمسة أطفال ، وتقريبًا كل شهر، نقوم بدعوة أحد "الغرباء" إلى منزلنا ؛ كى نتعرف عليه، ويشاركنا تجاربه، ونتعلم منه. إننى أعلم تمامًا أن ما أفعله هو نتيجة مباشرة لما رأيت والداى يفعلانه فى المنزل وأنا صغيرة، ففى أعمالنا ومدارسنا تسنح لنا الكثير من الفرص للتعرف على أناس من بلدان أخرى، وقد أثرت زيارة هؤلاء الأشخاص فى حياتنا ، ونتج عنها تكوين صداقات وطيدة لنا فى كل أنحاء العالم.

لقد تأثرت هذه السيدة إلى درجة كبيرة بذلك "الوقت العائلى" الدورى الذى شبت عليه، وأحبت أن تنقله إلى أبنائها كميراث تتعاقبه الأجيال. فكّر فى مدى تأثير هذا الأسلوب على الأبناء إذا ما اضطروا فى يوم من الأيام للعيش فى بيئة مضطربة معادية ؟

إن قضاء أمسية أسرية كل أسبوع كانت إحدى الطقوس المتبعة فى أسرتى منذ بدايتها. عندما كان أبنائى صغارًا للغاية، كنا نستغل هذه الأمسية أنا وزوجتى ، كى نعزز لغة التفاهم والتواصل بيننا نحن الاثنين ونخطط لكلينا، وعندما شب أبناؤنا، كنا نستغل الأمسية؛ كى نعلّمهم، ونلهو معهم، ونجعلهم يشتركون معنا فى نشاطات مسلية ومفيدة، وفى اتخاذ قرارات أسرية. كانت هناك أوقات لم أكن موجوداً فيها أنا، أو زوجتى، أو أحد أبنائنا، ولكن مهما كانت الظروف، كنا دائمًا حريصين على تخصيص أمسية واحدة على الأقل كل أسبوع للقاء أسرتنا.

وفي مثل هذه الأمسية الأسرية كنا نراجع قائمة تواريخ الأحداث القادمة ، كي يعرف كل واحد ما يحدث، ثم نعقد مجلسًا أسريًا نناقش فيه كل المشاكل ونشترك في وضع القرارات، وكنا عادة نستعرض مواهب بعضنا حيث يقوم أبناؤنا بإطلاعنا على ما وصلوا إليه في دروس الرقص والموسيقى التي يتلقونها، ثم نعطيهم درسًا قصيرًا، ونشترك في نشاط أسرى، ثم نقدم المشروبات، ونحرص أيضًا على أن نصلّي معًا، ثم نغني أغنية من أغنيات الأسرة المفضلة "الحب في المنزل" للمطرب جون هيو ماكنوتون.

بهذه الطريقة نكون قد حققنا ما كنا نشعر بأنه المكونات الأربع الرئيسية لأي وقت أسرى ناجح: التخطيط، التعليم، حل المشاكل، والاستمتاع بالوقت.

لاحظ كيف أن هذه العناصر جميعها يمكن أن تلبى أربعة احتياجات مهمة : احتياجات جسمانية، واجتماعية، وذهنية، وروحية، وكيف يمكن أن يصبح هذا الكيان أداة تنظيمية عظيمة للأسرة.

لكن ليست هناك ضرورة ملحة لكي يكون الانهماك مع الأسرة كبيراً إلى هذا الحد، منذ البداية. فيمكنك أن تبدأ تدريجيًا بالاستعانة ببعض هذه الخطوات وليس جميعها، لنقل على مائدة العشاء، استخدم خيالك، واجعل وقت الأسرة وقتًا مسليًا، وبعد فترة، سيدرك كل أفراد الأسرة أنهم يتلقون الغذاء (الروحي) بعدة طرق، وسيكون من الأسهل أن يصبح وقت الأسرة فيما بعد مجالاً أكبر للاندماج والمشاركة، فالناس عامة ـ والأطفال على وجه الخصوص ـ يتلهفون إلى خوض تجارب أسرية تجعلهم يشعرون بقربهم من بعضهم البعض، فهم يريدون أسرة يشعرون فيها بأن كل فرد يظهر اهتمامه للآخرين، وكذلك، فإنك كلما واظبت على توفير هذه الخبرات في أسرتك أصبح الأمر أكثر سهولة ويسرًا.

لن تتخيل مدى التأثير الإيجابي الذى سينعكس على أسرتك.

قدّم أحد أصدقائي رسالة الدكتوراه ، وكان موضوعها : "تأثير عقد لقاءات أسرية على نظرة الطفل لنفسه "، ورغم أن الدراسة أظهرت مدى التأثير الإيجابي لهذه اللقاءات على الأبناء، فقد أظهرت نتيجة أخرى لم تكن متوقعة وهي مدى التأثير الإيجابي لهذه اللقاءات على الآباء أيضًا، وذكر صديقي في رسالته قصة أحد الآباء الذى كان يشعر بأنه أب فاشل كان محجمًا في بادئ الأمر عن عقد هذه اللقاءات، ولكن بعد ثلاثة شهور، قال هذا الأب :

أثناء فترة نموي، لم يكن أي حديث يدور بين أفراد أسرتي لأي غرض آخر سوى للتقليل من شأن بعضنا البعض والجدال الدائم.. كنت أصغر الأبناء، وكان الأمر يبدو كما لو كان كل فرد من أفراد الأسرة يخبرني بأنني لا أصلح لأي شيء، وأعتقد أنني صدقتهم، ولهذا لم أحقق الكثير في دراستي، بل وصل الأمر إلى حد أنني امتنعت عن أداء أي شيء يتطلب تفكيراً.

ولم أكن راغبًا في تلك الأمسيات الأسرية ، لأنني كنت على قناعة بأني لن أفلح فيها، ولكن، وبعد أن تولت زوجتي النقاش في إحدى الأمسيات وابنتي في أمسية أخرى، قررت بعدها أن أتولى المحاولة بنفسي.

وتطلب الأمر مني شجاعة خارقة، لكن بمجرد أن بدأت، بدا الأمر كما لو أن شيئًا تحرر وانساب بعد أن كان محبوساً بداخلي منذ كنت طفلاً صغيرًا ، بدا الأمر كما لو أن كلماتي كانت تتدفق من قلبي لا من لساني، أخبرت أفراد أسرتي بمدى سعادتي ، لأنني والدهم، وأعرف أنهم يستطيعون القيام بأعمال عظيمة في حياتهم، ثم فعلت شيئًا لم أفعله في حياتي من قبل، وهو أنني أخبرت كل واحد منهم على حدة أنني أحبه، ولأول مرة شعرت بأنني أب حقيقي، وأنني الأب الذي طالما تمنيت أن يكون أبي مثله.

منذ تلك الليلة شعرت بقرب شديد من زوجتي وأبنائي. إنه من الصعب أن أصف مشاعري، لكن أبواباً جديدة كثيرة فُتحت أمامي، وتغيرت أمور كثيرة بيني وبين أسرتي.

إن الأوقات الأسرية الأسبوعية لهي الرد القوي المناسب على التحديات التي تواجهها الأسرة اليوم، فهي تُعد أسلوبًا عمليًا يمكّنك من وضع أسرتك على رأس أولوياتك، والتزامك بالوقت في حد ذاته سيعلم الأطفال مدى أهمية الأسرة، وسيبدأون بتكوين ذكرياتهم ، وسيكون لديهم رصيد غني من العواطف. إنها الوسيلة التي يمكنهم بها مساعدتك على بناء شبكة أمان لأسرتك، وعلى الوفاء باحتياجاتها الأساسية: جسمانيًا، وماديًا، واجتماعيًا، وذهنيًا، وجماليًا، وثقافيًا، وروحيًا.

لقد واظبت على تدريس فكرة "اللقاء الأسري" هذه لمدة عشرين عاماً، ولقد أكد لي أزواج كثيرون كيف أن الوقت المخصص للأسرة يمثل فكرة عظيمة القيمة يسهل تطبيقها عملياً من أجل الحفاظ على كيان الأسرة، ويقول هؤلاء إن هذه الفكرة كان لها أعمق الأثر في وضع الأسرة على رأس قائمة الأولويات، وفي توطيد العلاقات بين أفرادها، وفي الاستمتاع بأية فكرة أسرية كان يتم طرحها لأول مرة.

كيف تحول رسالة الأسرة إلى "دستور عائلي" مستغلاً الوقت المخصص للأسرة؟

يتيح الوقت المخصص لأسرتك فرصة عظيمة لمناقشة رسالة الأسرة وإظهارها إلى حيز الوجود. فإذا ما أعددت هذه الرسالة، ستكون خير عون لك للتوصل لأسلوب عملى يمكّنك من تحويلها إلى دستور عائلى، ومن الوفاء بأربع احتياجات : احتياجات روحية (التخطيط) - احتياجات ذهنية (التعليم)، احتياجات جسمانية (حل المشكلات)، واحتياجات اجتماعية (الاستمتاع).

ساندرا :

فى إحدى الليالى العائلية كنا نتحدث عن نوعية الأسرة التى نريد أن نكون عليها وسجلنا ذلك فى العبارة التى تعبر عن رسالة أسرتنا. وتناولنا موضوع تأدية الخدمات ، ومدى أهمية خدمة كل فرد للآخر.. فى الأسرة، الجيران، والمجتمع الأكبر.

لذلك فى الليلة العائلية التالية قررت إعداد محاضرة عن الخدمة، فاستأجرت جهاز عرض (فيديو) وشاهدنا فيماً عن قصة رجل ثرى كان السبب فى حادث سيارة أصاب فتاة بالعمى ، مما سبب له الإحساس بالذنب لأن إهماله قد غير من حياتها للأبد، وأراد أن يعوضها عن ذلك ويساعدها على التأقلم مع وضعها الجديد، لذلك قام باستشارة صديق له - يحترف الفن - وحاول أن يعلمه كيف يقوم بالخدمة ومساعدة الآخرين سراً. فى البداية كانت لديه صعوبة فى فهم أسباب القيام بذلك، ولكنه تعلم أثناء ذلك كيف يبحث عن حاجات الناس، ومواقفهم، والدخول إلى حياتهم، ومحاولة خلق التغيير الإيجابى فيها.

وبينما نحن نشاهد هذا الفيلم تحدثنا عن جيراننا فى حينا مدى اهتمامهم وإحساسهم بالمسؤولية ومدى تقديرنا لهم، واتفقنا جميعًا على أننا نريد منهم معرفة ذلك، وكذلك أردنا أن نقدم لهم بعض الخدمات، فكونا مجموعة أطلقنا عليها اسم "العائلة الشبح"، ولمدة ثلاثة شهور، فى كل ليلة عائلية، كنا نقوم بإعداد شىء مثل الفيشار، أو حلوى التفاح، أو الكيك، أو ما شابه ذلك، وكنا نزور الأسرة التى سنقوم بخدمتها، ثم نضع الطعام على مدخل البيت، ونترك معه ورقة نعبر فيها: عن مدى إعجابنا بهم وتقديرنا لهم ثم نوقّع باسم "العائلة الشبح"، نقرع جرس الباب ثم نجرى بسرعة الريح.

وكنا نفعل نفس الشىء كل أسبوع، ولم يكتشفنا أحد ولكن فى إحدى الليالى بلغ صاحب البيت البوليس معتقدًا أننا كنا نحاول اقتحام منزله .

وبسرعة كان جميع الجيران يتحدثون عن العائلة الشبح، وعلمنا بذلك وكأننا لا نعرف شيئًا ولكننا كنا نتساءل من عساها أن تكون تلك العائلة الشبح، وكانت هناك شكوك لدى بعض الناس، وفى إحدى الليالى وجدنا طعاماً وبجانبه ورقة تقول : إلى العائلة الشبح، من جيرانكم المتشككين".

كان لهذه القصة أو المسرحية أثرها الكبير، فقد ساعدتنا جميعًا على تعلم المزيد عن مبدأ الخدمة السرية.

لقد وجدنا أن كل فكرة في رسالة أسرتنا من الممكن أن تكون أساسًا كبيرًا لمناقشات الأسرة وأنشطتها، مما يساعدنا على ترجمة الرسالة إلى لحظات من الحياة الأسرية، وطالما أننا نجعل منها متعة وإثارة، فبإمكان كل فرد منا أن يتعلم ويستمتع. وبوضع الرسالة والعمل من أجلها تستطيع الأسر أن تبني بالتدريج السلطة الأخلاقية في الأسرة نفسها، أي أن نغرس المبادئ في بنية الأسرة وثقافتها. ويدرك الجميع أن المبادىء هي جوهر الأسرة وهي التي تجعلها قوية، ومتحدة، وملتزمة بمصيرها كأسرة. ثم تصبح الرسالة مثل دستور الولايات المتحدة، الحكم النهائي لكل قانون وتشريع، ونجد أن المبادىء التي تأسست عليها والقيم التي تنبع من هذه المبادىء هي التي تحقق الإرادة الاجتماعية المليئة بالسلطة الأخلاقية.

وقت للتخطيط

أب وزوج شاركنا فيما يلي:

منذ عامين لاحظت أنا وزوجتي أن فصول الصيف أصبحت مثقلة بالأعمال بصفة متزايدة، وأننا لا نقضي الوقت الكافي مع أولادنا كما كنا نريد، خاصة وخلال الإجازة الدراسية، لذلك طلبنا منهم في إحدى الليالي الأسرية أن يخبرونا بما يفضلون القيام به خلال الصيف، فذكروا كل شيء بدءًا من السباحة والخروج وشراء الآيس كريم وحتى الأنشطة الطويلة مثل تسلق الجبل والذهاب للحديقة المائية، وكان ممتعًا أن كل واحد تحدث عما يفضله ويستمتع به.

> بوضع الرسالة وممارستها تستطيع الأسر ان تبني بالتدريج السلطة الاخلاقية من الأسرة نفسها،

وعندما وضعنا كافة هذه الأنشطة أمامنا بدأنا في مسح بعضها من القائمة ، فنحن بالطبع لا نستطيع تنفيذها كلها . حاولنا أن نبقي تلك الأنشطة التي يفضلها أولادنا ثم أحضرنا تقويماً وبدأنا نحدد عليه موعد القيام بكل منها، فجعلنا أيام السبت للأنشطة التي تحتاج ليوم كامل، كما جعلنا الأنشطة التي لا تحتاج لوقت طويل في نهاية بعض الأيام، وحددنا أسبوعًا كاملاً لإجازة عائلية في بحيرة "تاهو".

سعد الأطفال كثيرًا عندما رأوا أننا خططنا بالفعل للقيام بالأشياء الهامة لهم، وكذلك وجدنا أن هذا التخطيط أحدث فرقاً كبيراً في سعادتهم وسعادتنا أيضاً. ولم يعد الأولاد يسألون باستمرار متى سنفعل هذا أو ذاك، لأنهم يعرفون بالفعل متى سيكون ذلك؛ حيث كان ذلك مدونًا، ونحن بدورنا تمسكنا

بتنفيذه.وأعطيناه الأولوية القصوى في حياتنا مما ساعدنا على تكوين التزام جماعي، وهذا الإحساس بالالتزام جعلنا أكثر قوة والتحامًا.

هذا التخطيط ساعدني على الالتزام بما أردت فعله، لكنني لم أفعله سابقًا، بسبب الضغط والانشغال، كانت هناك أوقات أعمل فيها حتى وقت متأخر لإنهاء مشروع معين، ولكني أدركت أنني إذا أخفقت في الحفاظ على الالتزام سأسبب خيبة أمل كبيرة للأسرة، ولذلك حافظت على التزامي، ولم أشعر بالذنب لأن هذا هو ما خططت له.

هذا الرجل اكتشف أن وقت الأسرة وقت رائع يستحق التخطيط له، ويشترك فيه كل فرد. ويمكنكم أن تقرروا معًا كيف يمكن للأسرة أن تقضي وقتها في أحسن صورة، ويكون كل فرد على علم بما يحدث .

- كثير من العائلات تقوم بنوع من التخطيط الأسبوعي خلال الوقت العائلي. لقد قالت إحدى الأمهات :

يأخذ التخطيط جزءاً كبيراً من وقت العائلة كل أسبوع. فنحن نحاول أن نستعرض أهداف كل فرد من أفراد الأسرة وأنشطته لكي نتمكن من التخطيط لأنشطة العائلة مجتمعة ولكي يكون كل واحد منا على علم بما يفعله الآخرون من أفراد الأسرة خلال الأسبوع حتى نتمكن من مساعدتهم، وكذلك لكي نحصل على المعلومات التي نحتاج لها لترتيب المواصلات اللازمة والعناية بالأطفال وحل أي تناقضات في جدول المواعيد.

من الأشياء الممتازة لهذا الجدول الزمني هو أنه يعمل بالهاتف، فعندما يتصل شخص بأحد أفراد الأسرة، يمكن لأي منا أن يرد قائلاً : "آسف إنه ليس هنا، إنه يمارس لعبته، وسوف يعود للمنزل في الساعة الخامسة"، فنحن نشعر بالرضا لمعرفتنا بمكان تواجد أفراد الأسرة وأن بوسعنا الرد بسهولة على أصدقائهم عند اتصالهم، وكذلك نشعر بالرضا لمعرفتنا أن الأطفال يمكنهم الرد على التليفونات بكفاءة أيضًا.

إن وجود جدول زمني يمكّنك من التخطيط واستغلال الوقت معًا، بما في ذلك الوقت الأسبوعي للأسرة والزيارات الفردية، وكذلك يساعد كل فرد على الشعور بقيمته في الأسرة، فالجدول لا يخدم الأب، أو الأم فقط ، بل إنه يعكس أولويات وقرارات الجميع.

وبتحديد وقت للأسرة كل أسبوع، يمكنك أن تشعر بالاطمئنان ، حيث إنك تعلم أن هناك من يعتني بالضيافة ، فتكرس نفسك بالكامل لأسرتك ولعملك ولأنشطتك أيضاً، لأنك تعلم أن هناك وقتًا تم

تحديده للأشياء الأكثر أهمية، ويمكن القيام بكل هذا عن طريق آداة بسيطة وهي التقويم الذي يعلق على الحائط، وتنظيم لقاء منتظم للتخطيط

وقت للتدريس

وجدنا كذلك أن وقت الأسرة هو وقت عظيم لتدريس المبادىء الأساسية للحياة، وقد قضيت أنا وساندرا أوقاتًا مدهشة في تعليم أولادنا المبادىء الكامنة وراء العادات السبع.

ساندرا:

منذ بضع سنوات بنى مجمع أسواق تجارية في منتصف مدينة "سولت ليك" بقصد جذب الناس للمدينة عن طريق تقديم المشتروات، والمسارح، والمطاعم، ومواد الجذب الأخرى، وذكر ستيفن في إحدى الليالي الأسرية أنه قابل أحد المهندسين المعماريين، وقال أنه رتب لنا معه زيارة لموقع الإنشاءات؛ حتى يمكن له أن يشرح لنا تفاصيل مثل هذا المشروع وتعقيداته، وأخذنا إلى السطح العلوي لمبنى مجاور؛ حتى نرى هذا المشروع بالكامل، واندهشنا لحجم المشروع، والتخطيط، والتكنولوجيا، والخبرة، مستغلة فيه، وشرح لنا المهندس أنه بدأ العمل وصورة الناتج النهائي في رأسه، وكان عليه عمل كل شيء مرتين، فلابد من مقابلة الملاك، والعاملين، والمهندسين، ليشرح لهم بالتفصيل الدقيق الحجم، ومساحة الأرضية، والوظيفة، والتصميم، والغرض، وتكلفة كل مساحة.

وكنا مندهشين جداً ونحن نراه يستعرض كل قطاع من المبنى على شاشة تليفزيونية، ويشرح لنا ما سوف يكون هنا وهناك، ثم مشينا معه إلى غرفة كبيرة؛ حيث شاهدنا المئات من لوحات التحكم بالتدفئة، وأجهزة التكييف، والإضاءة الداخلية والخارجية، والسلالم، والمخارج، والمصاعد، والأسلاك، والأسمنت، والأعمدة، والشبابيك، والأجهزة الصوتية.. الخ.

كذلك شرح لنا التصميم الداخلي ومخططات الدهان وورق الحائط والألوان والأرضيات والبلاط، وشعرنا بالدهشة للتفاصيل والأفكار والتصورات والتخطيط

ومع غروب الشمس أصبحت المدينة أكثر جمالاً بالأضواء والظلال، ثم انتهزنا الفرصة أنا وستيفن؛ لنتحدث مع أطفالنا عن تطابق مبدأ البدء بالعمل وصورة الناتج الذهني في رأسك، مع القرارات والخطط التي نتخذها في حياتنا كل يوم.

إذا خططنا للذهاب إلى الكلية - مثلاً .. لابد أن نتخرج من المدرسة، وندرس ونستعد للامتحانات ونقدم بحوثاً ونتعلم كيفية التعبير عن أنفسنا عن طريق الكتابة، وننهي المقررات، وإذا أردنا التفوق في

الموسيقى، لابد من توافر الإرادة والموهبة والممارسة، ولابد أن نتخلى عن أشياء أخرى حتى نركز ونتقدم ونتطور. وحتى نتفوق في الرياضة، لابد أن نطور من مواهبنا الطبيعية، لابد أن نشترك في المعسكرات الرياضية، ونحمس أنفسنا، ونتحمل الإصابات، ونتعلم من الخسارة. ولقد قلنا أن الأشياء لا تحدث صدفة، فعليك أن تتصور أهدافك وتحددها، وتحسب التكلفة وتدفع الثمن ، حتى تتحققها.

إن الليلة العائلية فرصة عظيمة للمشاركة في مبدأ هام مع أطفالنا، هذه الليلة سوف نتذكرها جميعًا .

الوقت العائلي هو وقت عظيم لتعليم الكفاءة في الأمور العملية. وهذه تجربة سردتها سيدة :

من أكثر الأوقات العائلية التي يتذكرها أولادنا أوقات لعبنا فيها ألعاب مختلفة لتعليمهم بعض مبادئ الإدارة المالية.

قمنا بوضع بطاقات في أماكن مختلفة من الغرفة تقول "بنك"، "محل"، "شركة بطاقات ائتمان"، ثم أعطينا كل طفل شيئًا يمثل العمل الذي يستطيع أن يقوم به ، لكي يكسب النقود فأعطينا ابنتنا البالغة من العمر ٨ سنوات بعض الخيوط لكي تقوم بطيها ، وأعطينا ابننا البالغ من العمر ١٠ سنوات فرشاة لكنس الأرض، كان لكل طفل عمل يقوم به لكسب النقود.

عندما بدأت اللعبة بدأ كل طفل في العمل، وبعد دقائق قليلة قمنا برن الجرس، ودفعنا لكل فرد "نقوده". أعطينا لكل طفل ١٠ "دايم" نظير عمله، وتركته يقرر ماذا يفعل بها، يضعها في البنك، أو يتبرع ببعضها للأعمال الخيرية، أو يشتري بها أشياء من المحل ، حيث وضعنا بعض البالونات الملونة وبعض اللعب والثمن مكتوب عليها، في الواقع إذا كانوا بحاجة ماسة لشيء من المحل، ولا يملكون النقود الكافية، يذهبون لشركة البطاقات الائتمانية، ويستلفون ما يكفي للحصول على ذلك الشيء.

خضنا هذه التجربة مرات عديدة: العمل، المكسب، الصرف، العمل، المكسب ، الصرف ثم أطلقنا صافرة وقلنا: "وقت الفائدة"، فالذي يضع نقودًا في البنك يحصل على فائدة، والذي استعار من شركة الائتمان يدفع فائدة، وبعد عدة جولات اقتنعوا بسرعة أنه من الأفضل كسب الفائدة، أفضل من دفعها، ومع سير اللعبة رأى الأطفال أيضًا أن من اختار التبرع للأعمال الخيرية كان يساعد في تقديم الغذاء، والملابس، والحاجات الضرورية، للمحتاجين في العالم، ومع انفجار بعض البالونات عندما أطلقت صافرة الفائدة"،

> إذا لم نقم بتعليمهم، فسوف يقوم المجتمع بذلك، وبالتالي سوف نعيش مع النتائج.. نحن وهم.

أدرك الأطفال كذلك أن كثيراً من الأشياء المادية التى نعمل بجد من أجلها وربما نستدين بسببها، لا تستمر كثيرًا.

عندما طلبنا من الأولاد أن يحكوا لنا عن الأوقات العائلية التى يذكرونها، كان هذا فى قمة القائمة، وكان الفارق كبيرًا عندما تسلموا رسائل بريدية تحتوى على وعد فارغ "بالشراء الآن والدفع فيما بعد"، فإن أولادنا الأربعة المتزوجون لا يحملون بطاقات ائتمان تستحق فائدة، والنقود التى يقترضونها كانت من أجل البيت والتنقلات والتعليم. فكر فى الفرق الذى أثر فى هؤلاء الأطفال لتعلم بعض المبادىء الرئيسية للتمويل فى بيتهم خاصة عندما تصبح مشكلة الإدارة المالية إحدى العوامل الأساسية المرتبطة بالطلاق.

الوقت العائلى هو وقت عظيم لتعليم دروس تخص الأسرة نفسها، قالت إحدى السيدات ما يلى:

كانت ليلة من أسعد الليالى العائلية عندما أحضرنا مولودنا من المستشفى، وكانت لحظة تعليم تامة.

تحدثنا عن العلاقة الزوجية فى الليالى العائلية الأخرى وشرحنا لأطفالنا أنها شىء هام فى الزواج، ويجب ألا نتعامل معها باستخفاف، وقلنا لهم إن هذه العلاقة تدور حول الحب، الحب بين زوج وزوجة، ومولد شخص جديد فى الأسرة يحبه أفراد الأسرة ويهتمون به. الزواج هو التزام بالحماية والعناية بالصغير ، حتى يكبر ، ويكون قادرًا على تكوين أسرة بنفسه.

لا أعتقد أن هناك أى شىء كان يمكن أن نفعله لتعليمهم بشكل أكثر عمقًا وتأثيرًا فى مواقفهم واتجاهاتهم بخصوص العلاقات الإنسانية.

وكما نرى، فإن الوقت العائلى هو وقت عظيم للتعليم، والتغير الجذرى فى المجتمع يجعل من الأهمية بمكان تعليم أولادنا فى البيت. فإذا لم نقم بتعليمهم، فسوف يقوم المجتمع بذلك، وبالتالى سوف نعيش مع النتائج .. نحن وهم.

وقت لحل المشكلات

ذكرت سيدة من الدانمارك التجربة التالية:

حاولنا أن نلتقى فى بيتنا معاً كل أسبوع تقريباً ، حيث كان الأولاد صغارًا، واستخدمنا هذه اللقاءات فى العديد من الأغراض المختلفة، وكانت مناسبة ، لكى نلقى بأوراقنا على المنضدة ، ونحكى للأولاد عن الكفاح فى حياتنا، وكيفية تعاملنا معه.

فى يوم ما فقد زوجى عمله، لذلك استخدمنا الوقت فى اللقاء الأسرى لشرح ما حدث، وصرحنا لأطفالنا بما لدينا من نقود فى البنك، وأوضحنا لهم أن البحث عن وظيفة جديدة يحتاج إلى حوالى ستة

شهور، كما أوضحنا لهم أننا بحاجة لتقسيم النقود إلى ست مجموعات، كل منها مصروف شهر، وقسمنا النقود على احتياجاتنا من الطعام، والغاز، والكهرباء، وأجرة المنزل.. الخ.

بهذه الطريقة أمكنهم رؤية أين تذهب النقود، والقليل الذى يتبقى، ولكن لم نكن نريد كسر قلوبهم، لأننا لن نتحمل شراء ملابس جديدة، أو اصطحابهم للتنزه .

ثم تكلمنا عن مدى صعوبة هذه المسؤولية التى يتحملها الأب وما يمكن أن نفعله فى البيت لتخفيف الضغوط عليه، فقررنا أن نقضى على جميع مواطن الغضب مثل ترك حقائب المدرسة، والملابس، والأحذية على الأرض، والمحافظة على نظافة البيت، واتفقنا جميعًا على ذلك وشعرنا بالاتحاد لمواجهة هذه العملية الصعبة التى نواجهها .

فى الشهور الستة التالية قمنا بعمل كثير من الكعك لإدخال السرور على أنفسنا ، ولم نشترك فى أى شىء يكلف كثيراً من النقود، ولم نشتر سوى الضروريات، واستمر الأولاد فى محاولة إدخال السرور على قلب أبيهم. ويقولون له إنهم يعرفون أنه سيحصل على وظيفة بسرعة، وأظهروا ثقتهم فيه، وعندما حصل أخيراً على وظيفة جديدة كانت فرحة الأولاد أكبر من فرحتنا، وكان الاحتفال رائعاً ، بحيث لا يمكن ان ننساها بسرعة، وأنا لا أستطيع أن أحصر الصعاب التى تجنبناها، وذلك لأننا جلسنا، وأخذنا وقتنا، وشرحنا موقفنا وكيف يمكننا الخروج من هذه الأزمة .

إن وقت الأسرة وقت رائع لحل المشكلات، وهو وقت لمعالجة الاحتياجات الأساسية معًا، ولإيجاد طرق الإيفاء بها، وفرصة لإشراك أفراد الأسرة في المشكلات، وإيجاد الحلول لها حتى نفهم جميعًا ونشعر ما تمثله الحلول بالنسبة لنا ، ونلتزم بها.

ماريا (الإبنة)

أتذكر ليلة أسرية، حيث أخذ أبى يتحدث عن المسؤوليات التى تحتاج لمن يقوم بها فى البيت، ثم سأل كل منا :"من يريد القيام بكل منها"؟.

ثم سأل :" من منكم يريد كسب النقود ؟ ولم يتطوع أحد، لذلك قال: أعتقد أننى سأفعل ذلك، حسنًا، ومن يريد أن يدفع الضرائب؟" لم يتطوع أحد مرة أخرى، فقال إنه سيفعل تلك أيضًا". من منكم يريد إطعام الطفل الجديد؟" حسنًا ، الأم كانت الوحيدة المؤهلة لهذا العمل." من يريد أن يعتنى بالحديقة؟".. وهكذا استمر بالنسبة لجميع المهام، وأصبح واضحًا جدًا أنه وكذلك والدتى يفعلان الكثير من الأشياء الخاصة بالأسرة، وكانت طريقة عظيمة أن نرى أمامنا وظائفنا كأطفال. وكذلك أصبحنا ندرك أننا بحاجة لمشاركة كل فرد. نعرف إحدى الأمهات التى تربى فى بيتها كثيراً من الأطفال الذين

تعتبرهم الولاية غير قابلين للإصلاح ، حيث كانت لديهم العديد من المشكلات خاصة مع الشرطة، وعندما علمت هذه السيدة بمدى أهمية الأوقات الأسرية قالت:

بعد تعاملى مع هؤلاء الأطفال ومع أولادى لسنوات، اكتشفت أن الأولاد بحاجة للعلاقات الوطيدة، والتى يمكن توفيرها خلال وقت الأسرة، فالأطفال يحبون المشاركة، وتحمل مسؤولية شىء ما سواء أكان لعب، أم طعام، أم أنشطة، ويقدرون البيئة الآمنة التى يمكنهم خلالها التعبير عن مشاكلهم.

فى الآونة الأخيرة كان لدينا ولد جديد بالتبنى لديه كثير من المشكلات الجسمانية والعاطفية والذهنية، وعندما كان فى المستشفى استخدمنا وقت الأسرة لتحديث معلومات الأطفال، لما نتوقعه منه عندما يعود، وكانت تساورهم الشكوك والقلق بالنسبة لتصرفاته، وجعلتهم يعبرون عن هذه المشكلات، ويتحدثون بأمانة جدًا، وكان أحد الأطفال رافضاً لعودته، ولمعرفتنا بذلك، كان بوسعنا التعامل مع الأمر.

إيجاد اللقاء الأسرى حيث يمكن مناقشة المشكلات بصراحة، يزيد من الثقة فى العلاقة، وفى قدرة الأسرة على حل تلك المشكلات.

وقت للمرح

ساندرا

أعتقد أن الليلة الأسرية المفضلة لكل فرد، هى تلك التى يوجد بها كثير من المغامرات، وكان ستيفن يقوم بها بشكل مفاجئ لنا، فقد يكون لعب الكرة الطائرة فى الفناء الخلفى، ثم السباحة فى حمام السباحة بالمدرسة الثانوية، ثم زيارة إلى محل البيتزا، أو ربما الذهاب للسينما، أو قد تكون لعب الجولف فى مركز الترفيه، ثم النوم فى الهواء الطلق فى الفناء الخلفى، أو قد ننضم لأسرة أخرى، ونستغل الوقت فى الشواء ثم لعب البولينج، وأحيانًا نذهب فى رحلة إلى أحد المتاحف ـ المتحف الفنى ـ متحف العلوم، متحف الديناصورات، وأحيانًا نؤجر فيديو، أو فيلم ، ونأكل الفيشار، فى الصيف قد نذهب للسباحة، وفى الشتاء قد نتزلج على الجليد، أو نتصارع بكرات الثلج، أو نتزلج على البحيرة، ولم نكن أبدًا نعرف ماذا ستكون الرحلة، وهذا وحده يمثل نصف المتعة.

أحيانًا تنضم لنا أسرة أخرى من الأعمام، أو الخالات، وقد نتسابق فى الجرى، ولعب كرة الطاولة، والتنس، والسلة.

المرح من الأشياء الهامة جدًا فى وقت الأسرة، يربط جميعًا بين أفراد الأسرة، والتى توجد المتعة والسعادة مع تجمعنا معًا، وكما قال أحد الآباء: وقت الأسرة هو فرصة لعمل شىء لا نجد له وقتًا فى

خضم الحياة.. إن مجرد قضاء الوقت معاً متعة، وهناك دائمًا الكثير الذى يحتاج للعمل.. العمل فى المكتب، وفى البيت، وتجهيز العشاء، وإعداد الأولاد للنوم، ولا تجد وقتًا للاسترخاء والتمتع بالتجمع، وهذا الأمر هام خاصة مع تزايد ضغوط الحياة.

لقد اكتشفنا أن حتى المصارعة مع الأولاد والنكات والضحك معهم ، هو أمر علاجى جدًا، حيث تتوفر بيئة آمنة تسمح للأبناء بمشاكسة الآباء، أو للآباء لمشاكسة الأبناء. إن ذلك يشعرهم بحبنا لهم.

وعندما تصبح الأمور جادة جدًا وخطيرة، أعتقد أنهم يتساءلون "هل ماما وبابا يحباننى بالفعل؟ هل يحبان أن يكونا معنا؟"، ولكن عند توفير هذا الوقت بانتظام، فإنهم يعرفون بالطبع أننا نحب أن نكون معهم، ويشعرون بحبنا لهم ، يبدو أن هذا الوقت الأسرى يساعدنا فى التعبير عن أنفسنا بعفوية والتصرف بشكل طبيعى، لذلك يتطلع الأطفال لهذا الوقت أكثر من أى شىء آخر خلال الأسبوع ، لأننا نستمتع به ، إن أولادنا يربطون بين مفهوم الحب بمفهوم الاستمتاع مع الأسرة.

إن هذا الوقت المخصص للأسرة يساعدنا ويتيح الفرص لنا لنتصرف بتلقائية، إن أولادنا يتطلعون إلى هذا الوقت أكثر من تطلعهم لأى شىء آخر خلال الأسبوع، لأننا نستمتع سوياً ، وهم الذين يتأكدون من ذلك لأننا نستمتع به معاً. إن أولادنا يربطون بين مفهوم الحب بمفهوم الاستمتاع مع الأسرة.

وحتى إذا لم يحدث شىء آخر خلال وقت الأسرة، فإن مجرد الفرح الذى يجمعنا معًا يكون له تأثير إيجابى كبير على ما لدينا من رصيد عاطفى، وعندما تضيف الأبعاد الأخرى يصبح وقت الأسرة من أهم الأوقات المؤثرة فعلاً.

الالتزام

ربما تذكر ، أو تكون رأيت بالفعل فى شريط فيديو، أو فيلم رحلة أبوللو ٢ للقمر عندما شاهدنا ذلك اندهشنا تمامًا، ولم نصدق أعيننا بسهولة عندما رأينا رجالاً يمشون على القمر ـ حتى إن كلمات مثل مدهش، وعجيب غير ملائمة لوصف هذه الأحداث.



ترى أين استهلكت تلك الطاقة فى هذه الرحلة الفضائية؟ قطع ربع مليون ميل إلى القمر؟ والعودة إلى الأرض؟ والدوران حول القمر؟ والانطلاق من القمر؟

لا.. ليس فى أى من هذه، أو تلك، ولا فيها جميعًا، بل كانت فى الإقلاع من الأرض ، حيث استهلكت طاقة

كبيرة في الدقائق الأولى القليلة ، حيث استهلكت طاقة أكبر من تلك التي استهلكت في نصف مليون ميل خلال عدة أيام.

لقد كانت الجاذبية في الأميال القليلة الأولى هي الأكبر، وكان الغلاف الجوى ثقيلاً جدًا ،ولقد استغرق الاختراق طاقة أكبر من الطاقة اللازمة لمقاومة الجاذبية، ومقاومة الغلاف الجوى لكى تنطلق السفينة بعدها إلى مدارها في الفضاء، ولم تحتاج بعدها إلى طاقة كثيرة لأداء بقية المهام. وعندما سُئِلَ أحد رواد الفضاء عن كمية الطاقة التي استهلكت عند انفصال المركبة الفضائية وهبوطها على سطح القمر ومسحه أجاب :" أقل من نفس طفل صغير !".

إن الرحلة الى القمر تقدم لنا مثالاً دالاً لوصف ما نحتاج إليه لكسر عاداتنا القديمة ، وتبنى عادات جديدة، مثل توفير الوقت الأسرى الأسبوعي. ويمكننا مقارنة قوة الجاذبية الأرضية بالعادات المتأصلة فينا بعمق، والميول التي تتحكم بها الجينات النابعة من الجنس، والبيئة، والآباء، وأشخاص لهم تأثير علينا، ويمكن مقارنة وزن الغلاف الجوى ببيئة أسرية مضطربة، غير ودية، وهناك قوتان كبيرتان، ولابد من توافر الإرادة الاجتماعية الجماعية التي تكون أقوى من هذه القوى ، حتى يمكن تحقيق الإقلاع الحقيقي.

> وأهم شيء هو الالتزام بالعمل، "سيكون لدينا وقت أُسْرى مرة في الأسبوع"

ولكن بمجرد حدوث ذلك ستندهش للحرية التي ستشعر بها أنت وأسرتك، خلال الإقلاع لا يكون لدى رائد الفضاء حرية، ولا قوة، وعليه فقط تنفيذ البرنامج المحدد، ولكن بمجرد الابتعاد عن جاذبية الأرض والغلاف المحيط بها، يتمتع بحرية مدهشة، ويكون لديه العديد من الخيارات والبدائل، وكما قال الفيلسوف والعالم النفسي الكبير ويليام جيمس : عندما تحاول عمل تغيير لابد أن تكون عزيمتك قوية وتنتهز أول لحظة في المبادرة والعمل بتلك العزيمة، وعدم السماح بالاستثناءات، وأهم شيء هو الالتزام بالعمل، " سيكون لدينا وقت أسرى مرة في الأسبوع"، وإذا أمكنك تحديد ليلة لذلك يكون أفضل، ووضعها في جدولك. وربما يمكنك أن تغيرها لموعد آخر إذا حدث شيء هام بالفعل، عندئذ أعد إعداد الجدول الخاص بها في وقت آخر من الأسبوع، سيكون لديك فرصة أفضل كثيراً لعمل ذلك على أساس دورى إذا أمكنك تحديد تلك الليلة من كل أسبوع، كذلك عليك التحدث مع أطفالك عن أهمية قضاء الوقت مع الأسرة وهم صغار قبل بدء سن المراهقة.

ومهما يحدث في اللقاء الأسرى، لا تجعل عزيمتك تثبط حتى إذا نام بعض الأطفال، أو شغلوا أنفسهم في تسلق الجدار، لقد كانت لقاءاتنا تبدأ بصعوبة، وكأنها مشاجرة، ولكن كانت تنتهي بهدوء، وتبدو كأنها صلاة، وأجرينا بعض اللقاءات عندما كان الناس في انشغال كبير، وغير مقدرين لما نقوم به، حتى أننا أخبرناهم بأننا سنقوم بذلك، ويمكنهم الانضمام إلينا عندما يكونوا مستعدين، ثم ننصرف، وعادة ما كانوا يطلبون منا البقاء معهم، ولكن عندما كنا ننصرف، كنا نعود بعد ذلك، ونعتذر لهم.

ما أحاول أن أقوله هو: إنه ليس من السهل دائمًا، بل إنه من غير الملائم عمد هذه اللقاءات، بل أحيانا نتساءل هل هذه اللقاءات ذات فائدة لأطفالنا ؟ في الحقيقة لا نستطيع معرفة النتائج الواقعية إلا بعد عدة سنوات، ولكنها مثل قصة رجل في محطة القطار في سانت لويس قام صدفة بتحريك جزء صغير من قضيب القطار لمسافة ثلاث بوصات ، ونتيجة لذلك توقف القطار الذى كان من المفترض أن يتوجه إلى نيو أرك في نيوجيرسي في نيو أورلينز في لويزيانا ، أي على بعد ١٣٠٠ ميل تقريبًا. إن أي تغيير مهما كان بسيطًا في اتجاهك اليوم، يحدث تغييراً هاماً على بعد مئات الأميال على الدرب.

ماريا (الابنه)

أتذكر الأوقات التي كنا نجرى أثناءها تلك اللقاءات الأسبوعية، وكان كل من شين وديفيد يرقدان نائمين على الأريكة، وكانت تقول كاترين :"صديقي يحاول الاتصال بي وهاتفنا مفصول"، أنا متأكدة من أن والداي يتساءلان :"هل هذه الاجتماعات ذات فائدة ؟".

كاثرين (الابنه)

أتذكر أن هذه اللقاءات كانت أحياناً تتسم بالصعوبة، ولكن عندما كبرت وتركت البيت وكنت أفكر دائماً في أشياء معينة تعلمتها هناك وأثرت في حياتي ؛ مما شجعني كي أنظر لأولادى الآن وأقول: "هل هم يستفيدون بأى شكل من هذا؟ وأدرك وأن كان يبدو أحيانًا وكأنهم لا يستفيدون، فهم في الحقيقة غير ذلك، فقد وضعت الأسس التي ستغير الكثير من مسيرتهم، بل إن مجرد عقدنا لهذه اللقاءات وإصرارنا على ذلك، هو أمر هام جدًا في حد ذاته.

عقدنا لقاءات أسبوعية مع أسرتنا لأكثر من ثلاثين عاماً حتى الآن، وأنا أتذكرها، وأتحدث مع أولادى الكبار عن هذه التجربة أشعر بقناعة كبيرة بأنها كانت من العوامل الهامة التي دفعت بأسرتنا لتسير على الدرب الصحيح.

أوقات الترابط باللقاءات الفردية

أهم عنصر للأسرة هي تلك الأوقات التي تقضى أثناء اللقاءات الفردية، والتي يتم فيها تدارك معظم الشئون الحقيقية للأسرة ويحدث فيها تغذية للقلب والروح

ربما أنك رأيت صورة لجبل شاهق كتب تحتها "أدع هذا الجبل يستضيفك لمدة يوم واحد" إن الطبيعة الرائعة تجذبنا لها، ونحن نشعر بالاسترخاء والاطمئنان والهدوء الأكبر من البهت.

نفس الشيء يحدث في العلاقات الإنسانية، عندما تقضي وتتابع شخصاً آخر. ربما يجب عليك أن تغير هذا الشعار.. إلى "أقض يوماً مع زوجتك"، أو "أقض يوماً مع طفلك بعد الظهيرة، أو في المساء، بمزاج هادئ، والآن أنا لا أتحدث عن مبادئ المقارنة، وما أقصده هنا هو الحضور التام مع شخص آخر، والتنازل عن المصالح الشخصية، والاهتمامات، والمخاوف، والاحتياجات، والأنا، وأن تكون موجودًا بالفعل مع الزوج / الزوجة، الابن/ الابنة، والسماح لهم بالتعبير عن اهتماماتهم، وأهدافهم.

كانت مثل هذه الأوقات ذات مغزى كبير لحياتنا الأسرية، بحيث يمكنني القول ـ دون شك ـ أن ثاني أهم عنصر للأسرة هي تلك الأوقات التي تقضى أثناء اللقاءات الفردية، والتي يتم فيها تدارك معظم الشئون الحقيقية للأسرة، ويحدث فيها تغذية للقلب والروح، ولتبادل والتعليم العميق، حيث توثق العلاقات والروابط الأسرية. وكما قال الراحل راج همرشلد ـ الأمين العام الأسبق للأمم المتحدة ـ "من الأسمى أن تعطى نفسك كلية لفرد واحد، ذلك أفضل من أن تعمل لخدمة كل الناس. إن اللقاءات الفردية هذه تمثل أعظم فرصة يمكن أن تتاح لك لخدمة ذلك الفرد الواحد.



اللقاءات الفردية في الزواج

لا أستطيع بأى حال وصف قيمة الوقت الخاص الذى أقضيه مع ساندرا. اشتركنا طوال سنوات عديدة في قضاء بعض الوقت معًا كل يوم. فعندما نكون في المدينة نركب على دراجتي البخارية، ونبتعد عن الأطفال، وعن التليفونات، والمكتب، والبيت، والآخرين، وكل شيء آخر قد يشغلنا عن بعضنا، ونذهب للتلال. ونتحدث عن المشكلات التي لدينا، ونتناقش في أية مواضيع. ونقوم بلعب الأدوار في الأسرة، وعندما يصعب علينا أن نجتمع معًا ، نتحدث في التليفون عدة مرات غالبًا في اليوم، وهذا التلاحم والاتصال

الثرى، يـزيد مـن بنـية زواجـنا ويقويهـا، وبذلـك ندخل إلى سـاحة أسـرتنا بعمق فياض واحترام كل منا للآخر بإحسـاس كبير بالتلاحم الذى يسـاعدنا على التجاذب، ولين التنافر.

لدينا بعض الأصدقاء المتزوجين الذين يتمتعون بهذه الأوقات الفردية معًا بطريقة مختلفة، ففى كل ليلة جمعة يهـتمون بالعناية بـأولادهم، ويقضـون عـدة سـاعات معًا يركزون على بناء علاقتهم ببعضهم ويخـرجون لتـناول العشـاء فـى الخـارج.. أو مشـاهدة فيـلم فى السينما، أو مسـرحية، أو الذهاب للجبل وتصـوير الزهور، وسـاروا على ذلك لمدة ثلاثين عاماً. كذلك فإنهم يعتزلون الآخرين لمرة أو مرتين فى العام ويذهبون لمسافة أميال إلى كاليفورنيا ، كى يمشوا حفاة الأقدام على الشاطئ ويشاهدوا الأمواج ويسـتعرضـوا رسـالة أسـرتهم، ويعملـوا عـلى تحقـيق الأهـداف فـى السـنة القادمـة، ثـم يعـودوا مجدديـن نشـاطهم وتمركزهم، ويشعروا بقيمة تلك الأوقات أثناء الزواج.

هـذا الـنوع مـن الوقـت الخـاص هـام جـدًا للـزواج والأسـرة، فهـناك حاجة ملحة لجلوس الأزواج والـزوجات للتخطـيط بعـناية لـتأمين مسـتقبلهم بصـورة عقلـية وروحـية والتخطـيط لـيس بالشىء السـهل، بل إنه يحتاج للتفكير، ومعظمنا مشغول جداً بجداول الأعمال المزدحمة، والمكالمات الهاتفية، والتعامل مع الأزمات الـتى نمر بها لفترات طويلة دون مناقشتها بطريقة هادفة جادة. والتخطيط لـه أهمـية كـبيرة أيضاً فى أى محاولة لاسـتمرار الحياة، بل لابد أن يكون هـو السعى الأول لتكوين أسـرة سـوية بنجاح، ولابد أن يكون له دور حيوى وهـام ، لأنـه يعطـى نـتائج مدهشـة، فعندما يشترك الزوجان فى التعامل مع أمر من الأمور وخاصة عند تربية الأطفال، يُفتح باب التآزر ، والرؤية الثاقبة على مصراعيه، وتقوى العزيمة. أما الرؤية فتكون أكثر تماماً وتكـون الحلـول عملـية وقابلـة للتنفيذ. وتكون هذه التصرفات برمتها مقوية لأواصر العلاقات. عند إجـراء البحـث الخـاص بهـذا الكتاب وجدت كثيرًا من الأزواج الذين عثروا على طرق مختلفة لعقد تلك اللقاءات الفردية بشكل منظم، لقد تبادلت معى أم أولادها كبار ما يلى :

> هناك حاجة ملحة لجلوس الأزواج والزوجات معاً والتخطيط بعناية لتأمين مستقبلهم بصورة عقلية وروحية

اعـتدنا المكـوث فـى بيتـنا ثلاث أو أربع ليال فى الأسبوع لنكون مع أطفالنا. وقبل ذهابهم للفراش بسـاعة نذهـب أنـا وزوجـى لغرفتـنا نسـمع الموسـيقى، أو نشاهد التليفزيون، ونتبادل أخبارنا فى العمل، ونتحدث عن مسـائل عائلية ويسـاعد كل منا الآخر على استرجاع توزانه.

هـذا اللقاء الأسـرى يغير كثيرًا من حياتنا الأسـرية، فعندما نرجع إلى البيت من العمل، لاندع فرصة لحاجاتـنا ، كـى تلغـى حاجـات الأطفـال، أو تزيد عليها، فنحن نعلم أنه عندما تأتى السـاعة ١٠:٣٠

سوف نلتقى نحن الاثنين معًا، لذلك نركز على الأسرة والأولاد، وغسيل الملابس، وإطعام الكلب ، لأننا نعلم أن فى نهاية اليوم سنقضى معاً وقتاً ممتعاً رائعاً، والأولاد يفهمون ذلك ولا يتدخلون فى هذا الوقت، فلا يطرقون الباب إلا لأمر هام، ولا يتصلون بنا، ولا يحاولون الدخول، ولا يشكون من ذلك أبدًا ، لأنهم يعلمون ماذا يعنى هذا الوقت لنا كزوجين، كما يعلمون إنه إذا كنا زوجين متفاهمين فستكون أسرتنا أكثر قوة.

بالنسبة لنا، كان ذلك أفضل من اللقاء خارج المنزل، حيث تتدخل أشياء أخرى مع هذا الوقت الخاص بنا، فالنادل والناس الذين تصطدم بهم وأشياء أخرى كثيرة... إن هذا ليس موعداً فقط، بل هو التزام يجمع بيننا يومياً، ويؤكد لنا ... سبب وجودنا معًا، وتعلقنا ببعضنا واختيارنا لبعضنا.

أعتقد أنك بتذكيرك لنفسك بهذا الوعد اليومى، تكون قد قدمت أعظم هدية يمكن أن يقدمها أحد الزوجين للآخر. فأنت عادة تدخل فى روتين يومى، وتظل مشغولاً، ومركزاً على .. أشياء أخرى، وبمرور الوقت لا تدرك ما ينقصك. ولكن هذا الوقت الذى تقضونه معاً يوحد بينكما، ويذكرك بما ينقصك، لذلك تحرص عليه ولا تدعه يتوقف .

فى أسرتى لاحظت أن اللقاء الفردى مع ساندرا يقوى العائلة كلها بشكل كبير، وكما قال شخص ما : إن "أعظم شىء تقدمه لأطفالك هو أن تحب زوجك" فقوة الرباط فى الزواج تخلق شعوراً بالأمن فى الأسرة كلها ؛ لأن أهم علاقة فى الأسرة هى العلاقة بين الزوجين، ونوعية هذه العلاقة هى التى تحكم نوعية الحياة الأسرية، وحتى عندما تكون هناك مشكلات وانفصام فى العلاقة، يظل الزوجان مؤدبان مع بعضهما البعض، ولا يهاجم أحدهما الآخر أمام الأطفال، أو حتى من خلفهم. كل ما يحدث أن الأنس يفارق المكان، ويأخذ الأطفال الموضوع وكأنه موضوع شخصى، خاصة إذا كانوا صغاراً وحساسين. أتذكر مرة من المرات عبرت فيها عن كراهيتى لشخص معين. فقال ابنى البالغ من العمر ٦ سنوات فى الحال : "أبى.. هل تحبنى؟"، وكأنه يقول : إذا كنت قادراً على اتخاذ هذا الموقف، ولديك هذه المشاعر تجاه هذا الشخص فأنت أيضا قادر على ذلك تجاهى.. وأنا أريد التأكد من أنك لا تشعر بالكراهية تجاهى".

> أعظم شىء يمكنك أن تقوم به لأطفالك هو أن تحب زوجك

يستبد الأولاد شعورهم بالأمن من طريقة تعامل أبيهم وأمهم لبعضهما البعض، ولذلك فإن بناء علاقة زوجية لها تأثير قوى على ثقافة الأسرة الكلية .

اللقاءات الفردية مع الأطفال

من الأهمية القصوى أيضا إعداد لقاء فردى مع كل طفل من الأطفال، بحيث يسجله الطفل في جدوله، وهنا يعنى قضاء وقت بين أحد الآباء وأحد الأطفال، تذكر أنه بمجرد دخول شخص ثالث، يتغير الأسلوب، وقد يكون ملائماً أحياناً لحدوث هذا التغير، وقد يقضى كل من الأب والأم وقتا مع طفل، أو طفلين، عموماً فإن بناء العلاقة الأساسية يتم باللقاء الفردى، وإتمام ذلك بشكل جيد ودائم يجتث جذور الغيرة والتنافس بين الأطفال من أساسها.



إن اللقاءات الفردية مع الأطفال تتضمن الزيارات الخاصة، والمواعيد الخاصة، ولحظات التعليم الخاصة، والأوقات الخاصة التى من خلالها تتعمق الأواصر العاطفية والاجتماعية ويتطور الشعور بالحب دون مقابل وينشأ التقدير الايجابى والاحترام الذى لا يتبدل ولا يتغير أبدًا. هذه الأوقات الخاصة تؤكد أنه يمكن الاعتماد على هذه العلاقة عندما تنشب الخلافات والمشكلات. هذه العلاقات تؤسس جوهراً تسانده المبادئ الثابتة مما يساعد الناس على التكيف مع التغيرات الخارجية الدائمة.

كاثرين (الابنة)

أتذكر عندما كان عمرى ١٠ سنوات كنت أحب مشاهدة فيلم "حرب النجوم". لقد كان هذا كل شيء بالنسبة لي. ولذلك عندما جاء دورى للقاء مع أبى، أردت مشاهدة هذا الفيلم فيلم "حرب النجوم" مع أنى شاهدته أربع مرات قبل ذلك.

وخطر ببالى حينئذ أن ذلك سيسبب مشكلة ؛ لأن أبى يفضل خلع أسنانه على مشاهدة أفلام الخيال العلمى، ولكنه عندما سألنى ماذا أريد أن أفعل هذه الليلة، اكتشفت أنه حريص على تنفيذ رغباتى وقال لي : "سنفعل أى شيء تريدين القيام به يا كاثرين، فهذه ليلتك".

بالنسبة لطفلة عمرها ١٠ سنوات كان هذا بمثابة حلم يتحول إلى حقيقة: ليلة مع أبى وحدنا ونشاهد فيلمى المفضل أيضًا. لذلك أفصحت له عن رغبتى، وشعرت أنه تردد قليلاً قبل أن يقول مبتسمًا "حرب النجوم" فيلم جميل . يمكنك أن تشرحيه لي. وذهبنا لمشاهدة الفيلم.

وعندما جلسنا على المقاعد والفشار والحلوى في يدى، أتذكر أننى شعرت كم أنا مهمة بالنسبة لأبى، وعندما بدأت الموسيقى وخُفضت الأضواء، بدأت فى الشرح بصوت هادئ وحدثته عن "القوة" وميزتها. أخبرته عن "الإمبراطورة" وشرورها، وقلت له إنها قصة حرب لا تنتهى بين قوى خيالية مدهشة، وحكيت له عن الكواكب، والمخلوقات، وسفن الفضاء. لقد شرحت لأبى عن كل شىء كان يجده غريباً وغير مألوف. وكان يجلس صامتاً يومىء برأسه ويصغى. وبعد العرض ذهبنا لتناول الآيس كريم، وأكملت شرح الفيلم بكل ما فى قلبى من عواطف وكنت طول الوقت أجيب عن الأسئلة التى كان يطرحها علىّ.

وفى نهاية هذا المساء شكرنى والدى للذهاب معه لموعدنا الخاص، ولفتح عقله على عالم الخيال العلمى. وبينما كنت أغفو فى فراشى فى هذه الليلة، شكرت الله لمنحى أب يعتنى بى، ويصغى لى، ويجعلنى أشعر بأهميتى عنده. لم أعرف أبدًا ما إذا كان قد أحب حرب النجوم أم لا مثلى، ولكنى عرفت أنه كان يحبنى أنا، وهذا ما .. يهمنى.

لا شىء يجعل طفلك يشعر بقيمته لديك، وبعلاقتك به أكثر من تكريس وقت له. قالت لنا سيدة إن أجمل ذكريات طفولتها هى عندما كان يصطحبها والدها معه إلى ماكدونالدز للإفطار مرة كل أسبوعين لمدة عشر سنوات تقريبًا، ثم يأخذها للمدرسة قبل ذهابه للعمل.

وأم لخمسة أولاد أعربت لنا عن آرائها بخصوص الرباط العميق الذى نتج عن اللقاءات المستمرة بابنها.

أخذت ولدى براندون الذى يبلغ من العمر ٢٢ عاماً إلى الغداء وبينما كنا نتناول الطعام معًا بدأنا نتحدث عن عدة أشياء تخصه، منها مدرسته، وخطته وخطة زوجته للمستقبل، وبينما نحن نتحدث قال مازحاً : " أمى، أنا لا أعرف ماذا أريد أن أكون عندما أكبر". فقلت له :"ولا أنا أعرف ماذا أريد أن أكون عندما أكبر !" فالحياة تتغير، وأحياناً عليك أن تركز على شىء واحد، وتظل متوقعًا احتمال التغير".

وتناقشنا كثيرًا بشأن مستقبله، وخرجنا بأفكار لم تخطر بباله من قبل : الحصول على شهادة فى الأعمال التجارية العالمية، وتعلم اللغة البرتغالية، وعمل مشروع فى البرازيل.

لقد قضينا وقتاً معاً، نتبادل، وعندما فكرت فى ذلك فيما بعد أدركت أن هذا الشىء لم يحدث صدفة، فنتيجة لكتابة رسالة الأسرة قبل سنوات قررت وضع هدف لتحديد وقت للقاءات الفردية مع أبنائى خلال ذلك الشهر. لقد بدأت هذا التقليد عندما كانوا فى المدرسة الابتدائية، ولم أكن بالتأكيد

ممتازة في تطبيق ذلك ، ولكن هذه اللقاءات أحدثت فرقاً في علاقتنا مع بعضنا. ولا أعتقد أنه كان بالإمكان عقد هذا اللقاء الشخصي مع ابني الذي يبلغ من العمر اثنين وعشرين عاماً، لو أننا لم نبدأ ذلك عندما كان أصغر سنًا، فهذا أمر نما معنا ، ونشعر بالارتياح له ونحن نمضي هذه الحياة معًا.

لقد أدركت أنه يجب على الآباء أن يتحولوا من والدين إلى صديقين وهم يرون أولادهم يكبرون ، ولقاءاتي الفردية الشخصية مع أبنائي عبر سنوات، جعلت هذا التحول أسهل كثيرًا ، لأن الصداقة كانت قد نشأت بالفعل من قبل.

يمكنك جدولة هذه اللقاءات الفردية على التقويم السنوي. ولكن هذه المرأة لاحظت أنك لا تستطيع أن تخطط دائمًا لما هو آت من لقاءات فردية بشكل جيد.

بالإضافة للقاءاتنا المخطط لها، كانت هناك أوقات نلاحظ فيها أنا وزوجي، أن أحد أبنائنا يعاني من مشكلة. وكوالدين كنا نغتنم هذه الفرصة للتخطيط للقاء معه. كان ديف يصحبه معه للصيد أو أصحبه أنا معي لتناول الغداء، كنا نتناوب الأدوار ولا نذهب معًا حتى لا يشعر أولادنا بأننا نتآمر عليهم في مخيلتهم، فأحيانا يحدث شيء مع الأولاد الآخرين ـ وهم لم يحبونه ـ في المدرسة ـ مثل شعورهم بأن أحد المدرسين لا يحبونهم، أو أنهم لا يستطيعون عمل الواجب المدرسي.

وكنا نقول : هل نعود للبيت ونتحدث في هذا الموضوع؟".. هل تريدون المساعدة في هذا؟ وكان القرار دائماً هو قرارهم، ولاحظنا أنهم يحتاجون معرفة كيفية صنع القرار، ولكن أدركنا أيضاً أن كل فرد بحاجة للتحدث مع شخص ما، وبحاجة أيضاً إلى معرفة رأيه.

هذا الأمر لابد أن يوجد لديك بدون تخطيط له، بل كجزء من قلبك ومن اهتمامك بأطفالك كأحد الأبوين، وتدرك أنك بحاجة لقضاء بعض الوقت في لقاء شخصي معهم، فطفلك بحاجة إليك.

أهم شيء هو أن الأسرة تأتي في المرتبة الأولى، ونحن على قناعة أنه إذا وضعنا الأسرة أولاً لن نجد مشكلة في الأسرة تحتاج لسنوات، أو حتى لشهور لحلها، بل سوف نقضي عليها في مهدها، أو في بدايتها.

لاحظ أن إعطاء الأولوية للأسرة، هو طريقة تفكير، فهو يرتبط دائمًا بأهمية الأسرة، والعمل اعتمادًا على هذه القيمة أكثر من العمل طبقًا لما يحدث في هذه اللحظة.

"لا يهمني مدى ما تعرفه حتى أعرف مدى ما يهمك"

لن أنسى تجربتي مع إحدى بناتنا، حيث كانت تبدو منزعجة وغاضبة جدًا، وكانت تتصرف هكذا مع كل فرد في البيت، وعندما سألتها عن مشكلتها قالت "لا شيء". إحدى القواعد الأساسية

بالنسبة لى أنا وساندرا فى لقاءاتنا مع الأطفال هو أننا دائماً ندعهم يتحدثون عن أى شيء يريدون التحدث عنه، كما يحلو لهم ، فيمكنهم الشكوى أو النواح بما فى قلوبهم، ولا نقوم بإسداء النصيحة إلا إذا طلبوا ذلك، أى أننا كآباء نحاول ببساطة أن نفهم.

لذلك استمعت، بينما نظرت هذه الابنة إلى التجربة ثم كتبت ما يلى:

- سينثيا (ابنة)

عندما كان عمرى خمس سنوات انتقل والدى الى بيلفاست بأيرلندا لمدة ثلاث سنوات، وحاولت التقاط لهجة زملائى الأيرلنديين، وعندما كنت فى الصف الثالث، كانت لغتى الأيرلندية جيدة، ولأننى عشت فى أيرلندا، لم أتعلم ممارسة الألعاب الأمريكية مثل "ركل العلبة، والبيسبول، وإمساك العلم، والقفز باستخدام الحبل، وشعرت بعدم الاعتياد عليها، وكنت أشعر بأن الاطفال فى فصلى يشعرون بأننى مختلفة عنهم ؛ لأنهم لا يستطيعون فهمى، ولم أعرف كيفية ممارسة أى لعبة كانوا يلعبونها منذ سنوات.

حاول مدرسى تحسين نبرة صوتى للتخلص من لهجتى ومساعدتى على التفوق دراسيًا، حيث إننى تخلفت عن زملائى، كانت لدى مشكلة فى مادة الرياضيات، وكنت خائفة من أن أكون جاهلة ببعض القواعد، وكنت أتوق لأن يكون لى أصدقاء.

بدلاً من طلب المساعدة في مادة الرياضيات، اكتشفت أن جميع الإجابات الخاصة بورقة الأسئلة كانت فى بطاقات خلف الغرفة، وبدأت أختلس النظر لهذه البطاقات وأنقل الإجابات دون أن يرانى أحد. وبذلك قمت بحل جميع المسائل، ولكن كنت أعلم أن ما أفعله خطأ، ولكن كانت الغاية تبرر الوسيلة، وبدأ المدرس يهتم بى، وكذلك الطلاب، لحسن أدائى، فى الواقع كنت الطالبة المثالية التى عملت بجد وانهت واجباتها بسرعة، وبالتالى سجلت أعلى درجات الفصل.

كان ذلك مدهشاً لفترة ؛ لأنى أصبحت معروفة والأولاد أحبونى، ولكن ضميرى كان يلاحقنى ؛ لأننى خنت نفسى، وخنت الدروس التى قام والدى بتعليمى إياها عن الأمانة، وأردت التوقف عن ذلك لخجلى من الغش، ولكنى الآن أصبحت وكأننى فى مصيدة، ولا أستطيع الخروج منها، دون إذلال، علىّ أن أستمر فى الغش ؛ لأن المدرس توقع منى الأداء الجيد دائمًا، شعرت باليأس والحزن، وكانت المشكلة كبيرة لطفلة عمرها ٨ سنوات.

كنت أعرف أنني لابد أن أحكي لوالدي عما حدث، ولكنني شعرت بخجل شديد ، لأنني كنت أكبر أخوتي، فبدأت أفقد أعصابي بسهولة في البيت ، بسبب هذه المشكلة، وذكر والداي فيما بعد أنهما يشعران بأن هناك مشكلة ما في حياتي ولكنهما لا يعرفانها.

في أيرلندا كنا قد بدأنا في إجراء "المقابلات الخاصة" مع أحد الأبوين مرة كل شهر، وكان هذا وقت التحدث عن أي شيء كنا نريده، وأن نشكو من الواجبات المنزلية، أو عدم العدل، والتحدث أيضاً عن أصدقائنا أو أي شيء يهمنا، وطرح أفكار بخصوص الأنشطة والمشاركة في المشكلات، وكانت القاعدة هي أن يستمع الأب أو الأم ولا يتحدث أو ينتقد شيئاً ولا يعطي نصيحة أو اقتراح بدون دعوته لذلك. وكنا نتطلع جميعًا لهذه المقابلات الخاصة.

خلال إحدى هذه المقابلات دعاني والدي للتحدث عن بعض الظلم الذي شعرت به في تعامله هو وأمي معي وقد استمع لي بدون أن يدافع عن نفسه أو يغضب، وشعر أن هذه ليست هي المشكلة الحقيقية وتركني أتحدث، وأخيرا عندما شعرت بالارتياح وعدم الغضب مني، بدأت أشعر برد فعله، وسألني عما إذا كانت الأمور طيبة في المدرسة وهل أنا سعيدة هنا، فقلت مدافعة : أنت تعتقد أنني سيئة، ولكني لا أستطيع أن أذكر لك شيئًا عن ذلك.

لعدة دقائق أكد لي حبه الكبير وشعرت بإخلاصه، وتحدثت عن عدة أشياء دون أن يلومني، ولذلك شعرت بثقتي فيه.

فجأة وجدت نفسي أبكي وأصيح :"أنا أغش في الرياضيات"، ثم ارتميت بين ذراعيه.أحسست بالارتياح مع أنني لا أملك حلاً وأخاف من النتائج. لقد شاركت أبي في سري المزعج بالرغم من ذلك لازلت أشعر بحبه ودعمه لي، وأنا أتذكر قوله "كم هو مؤسف أنك تحملين كل هذا داخلك هذه الفترة الطويلة، كنت أتمنى لو أنك قلت لي حتى يمكنني مساعدتك"، وسألني ما إذا كان ممكنا أن أدعو أمي للمجيء، ثم قلت لهما القصة كاملة. ومع أني لم أملك حلاً للخروج إلا أنهما ساعداني في إيجاد حل غير مخز وهو الذهاب معًا للمدرس، لقد ساعداني على التماسك وفهم ما حدث وشعرت بارتياح من تلك اللحظة. من يعرف أي نموذج من البشر كنت الآن وأي طريق كنت سأتخذ لو أنني واصلت عدم الأمانة والغش، ولكني استطعت مشاركة والداي اللذان كونا بالفعل علاقة من الثقة، والحب، والتشجيع ، بمرور السنوات، فكانت تلك وديعة كبيرة، ولم أفلس بالرغم من مسحوباتي الكبيرة من وديعتي، بل إنني استفدت كثيراً في هذا اليوم.

غالبًا ما أفكر في هذه التجربة وأتساءل ماذا كان سيحدث لو كنت مشغولاً جدًا أو ذهبت لموعد ما أو تناولت شيئاً "أكثر أهمية" ولم أستمع لها ؟ ماذا كان يمكن أن يحدث لآبنتي هذه؟ وما الخيارات المختلفة التي كانت أمامها.

أشعر بالامتنان الكبير على الأقل في تلك الظروف، لأننا حددنا وقتاً نقضيه معًا ونركز على العلاقة بيننا، فقد كانت الساعة التي نمضيها معًا لها أثر كبير في حياتي وحياتها. إحدى الفرص العظيمة كأب هي تعليم الأولاد المبادىء التي تجلب لهم السعادة والنجاح في الحياة تستطيع فعل ذلك بدون تلك العلاقة "لا يهمني مدى ما تعرفه حتى أعرف مدى ما يهمك".

- جيني "الابنة"

إحدى الذكريات الجميلة للأوقات الأسرية التي قضيتها مع أبي كانت في صيف ١٩٩٦ كان أبي يوقظني الساعة السادسة صباحاً ثم نركب الدراجة معًا، ونسير على طريق جبلي لمدة ساعة نتحدث عن أشياء، ونحكي قصصاً، وقد علمني العديد من الدروس، وكنت أقول له كل شيء، وكان الصباح ينتهي بمشاهدة شروق الشمس، وشرب الماء من ينبوع عذب، ودائمًا ما كنت أتذكر هذه الرحلات بالدراجة، وأتذكر جمالها.

هذه الأوقات تعطيك فرصة بناء هذه العلاقة وتجعل لك حساباً في بنك العواطف، وبذلك يمكنك أن تقوم بالتعليم، وجدت أنا وساندرا أنه عند تمضية الوقت مع كل طفل على حدة للتحدث عن أسراره وإعطاءه الاهتمام الكامل، نشعر باندهاش شديد لمدى تأثير تعلمنا وتربيتنا، ونندهش للنتيجة التي تحدث عندما نبعد أنفسنا عن الضغوط، ونحاول التركيز في التعليم، والتربية، ووضع الأولاد على الطريق الصحيح.

أنا على اقتناع بأن كثيراً من الأطفال يعرفون ما يجب عليهم فعله، ولكنهم لم يكوّنوا رأياً لما يجب فعله، فالناس يتخذون قراراتهم اعتماداً على ما يعرفونه، بل على ما يشعرون به تجاه ما يعرفونه، وعن أنفسهم، فإذا شعروا بالارتياح لأنفسهم، ولتلك العلاقة، فإنهم يعملون حسب ما يعرفونه.

ضع الصخور الكبيرة أولاً

هذه الأوقات الأسرية الأسبوعية ولقاءات كل فرد من أفراد الأسرة على حدة هي لقاءات هامة وأساسية للتعامل مع الحاجات العائلية وزيادة الحسابات في بنك العواطف، وخلق البيئة الكاملة في الأسرة.

ولهذا كيف يمكنك عمل ذلك؟ وكيف تدير وقتك حتى يكون هناك وقت أسرى منتظم وذو أهمية لأفراد أسرتك؟

أحب أن أطلب منك استخدام خيالك لحظة، تخيل أنك تقف خلف منضدة، ويوجد فوقها دورق كبير ممتلىء عن آخره بالحصوات، وبجوار الدورق توجد عدة صخور كبيرة.

الآن افترض أن هذا الدورق يمثل الأسبوع القادم فى حياتك، وأن الحصيات الصغيرة هى جميع الأشياء التى تقوم بها عادة، وأن الصخور الكبيرة هى الوقت الأسرى واللقاءات الفردية، والأشياء الأخرى الهامة لك مثل: التمارين الرياضية أو العمل فى بيان المهمة العائلية أو قضاء وقت ممتع معاً. دع الصخور تمثل الأشياء الضرورية جداً والتى فى هذه اللحظة لا تستطيع أن تجد لها مكاناً فى جدولك.



وأنت تقف خلف هذه المنضدة تخيل أن مهمتك هى أن تدخل الكبيرة فى الدورق، ولكنك لا تستطيع وضع إلا واحدة أو اثنتين فقط. ولذلك فأنت تبحث عن الصخور الكبيرة أولاً، وتدرس حجمها، وتنظر لشكلها، وتدرك أنك ربما إذا اخترت صخوراً مختلفة تستطيع أن تضع المزيد منها، ولذلك تحاول مرة أخرى، وتعيد ترتيب الأشياء، حتى يمكنك وضع ثلاث صخور كبيرة فى الدورق.

ما شعورك؟ تنظر إلى الدورق، وهو مملوء الى حافته، ولديك كل هذه الأشياء الهامة بما فيها الأمور الأسرية التى لم تتم، ونفس الشىء يحدث كل أسبوع، ربما أنه الوقت اللازم ، لكى تفكر بطريقة مختلفة.

افترض أنك تخرج الصخور الثلاث، وحصلت على دورق آخر، وأنك تسكب منه الحصيات الصغيرة التى فيه، ثم تضع الصخور الكبيرة أولاً.



الآن كم عدد الصخور الكبيرة التى سوف تضعها فيه؟ بالتأكيد أكثر. وعند ملء الدورق بالصخور، الكبيرة تستطيع أن تضع الحصوات فوقها.

الوضع هو أنه إذا لم تضع الصخور الكبيرة أولاً ، فلن تجد لها مكاناً. ولذلك عليك أن تضع الصخور الكبيرة أولاً.

- سينثيا (الابنة)

كان أبى خارج المدينة بعض الوقت وأنا فى مرحلة النمو، ولكننا قمنا بالعديد من الأشياء معًا-أكثر من أى أسرة أخرى - وقضيت معه لقاءات فردية أكثر من أى من أصحابى الذين كان يعمل آباؤهم من التاسعة إلى الخامسة.

أعتقد أن هناك سببين لذلك أحدهما - أنه كان دائمًا يخطط للأمام، فهو يؤمن فعلياً بأن يكون مبادراً وبأن يبدأ بالنشاط والإيجابية والمثال فى ذهنه. فى بداية كل سنة دراسية كان يريد دائمًا أن يعرف مواعيد مباريات كرة القدم للأولاد، ومواعيد أنشطة البنات، ولم يكن ينس أى شىء هام، وكان نادراً ما يكون غائب فى ليلة أسرية فقد كان يرجع للبيت فى عطلة نهاية الأسبوع ؛ حتى نقوم بالأنشطة ونذهب للتعبد معًا.

وكانت هناك أوقات عندما يقول البعض : "لقد سافر والدك" ولكن كثيراً من أصدقائى الذين كان يعمل آباؤهم من التاسعة إلى الخامسة، لم يكونوا متواصلين ولم يجلسوا معًا، بل يمضون وقتهم فى مشاهدة التليفزيون.

ولذلك أستطيع أن أدرك الآن الجهد الذى بذل حتى نستطيع أن نجتمع معاً ونصلى، ونقوم بالأنشطة الأسرية؛ وبسبب الوظيفة الصعبة ووجود تسعة أطفال يذهبون إلى خمس مدارس مختلفة. كان الأمر صعبًا جدًا بالنسبة لوالدى، ولكنهما لم ييئسا ووجدا طريقة للقيام بذلك.

أعتقد أن السبب الثانى لقضاء وقتنا معًا هو إرساء القواعد، فلا نذهب لأى مكان يوم الأحد ، لأنه يوم تجمع الأسرة، وكذلك لا نضيع أبدًا مساء يوم الاثنين، فهو للأسرة، ونحن عادة ما نقوم بعمل شىء ما كأى أسرة فى ليلة نهاية الأسبوع، ويتم هذا كجزء من البيئة التى نعيشها.

تجاربى القديمة بخصوص شعورى بالألم والإحباط لعدم إعطاء الأولوية لألعاب أطفالنا وأنشطتهم المختلفة، والأشياء الهامة الأخرى جعلتنى أعتاد محاولة وضع الصخور الكبيرة أولا. فى بداية كل سنة دراسية حاولت أنا وساندرا الضغط على المدارس لإفساح بعض الوقت للمناسبات التى تجتمع فيها العائلة وتضم الأبناء وأجدادهم، ووضعنا أولوية كبيرة لحضور تلك المناسبات الخاصة بأولادنا وأحفادنا، وكذلك شجعنا أولادنا على حضور مناسبات بعضهم البعض. ولكن مع وصول عددنا لحوالى ٥٠ لأن (الأطفال، الأزواج، الأجداد) لا يستطيعون حضور جميع

بالنسبة لمن يقول ليس لدينا وقت لهذه النوعية من الأمور، نقول: "ليس لديكم وقت لعدم إدراك هذه النوعية من الأمور"، والشىء الهام هو أن تخطط مقدماً وتكون قوياً

الأنشطة الخاصة بكل فرد، ولكننا نفعل ما نستطيع ونـنقل لجميع أفراد الأسرة أهميتهم، وأهمية أنشطتهم لنا، وكذلك نخطط للإجازات العائلية الرئيسية مقدماً سنتين، أو ثلاثاً، أو حتى أربعاً ، ويظل الوقت الأسرى ولقاءاتنا العائلية أمر مقدس.

وجدنا أنه لا يوجد شيء يمكن أن نقارنه بسعادتنا التى تنتج من وضع الأسرة فى المرتبة الأولى، ومع تزايد ضغوط الحياة، نجد أنه ليس من السهل أن نقوم بهذه الأمور، ولكن من الصعب جداً التخلى عنها، وأنت إذا لم توجد الوقت من البداية لبناء العلاقات واستثمارها من توحيد وتنظيم الأسرة، ستقضى وقتًا طويلاً فيما بعد فى إصلاح العلاقات التى تدهورت ، والتأثير فى الأطفال الذين خرجوا من نطاق الأسرة نتيجة القوى الاجتماعية.

بالنسبة لمن يقول ليس لدينا وقت لهذه النوعية من الأمور، نقول "ليس لديكم وقت لعدم إدراك هذه النوعية من الأمور"، والشيء الهام هو التخطيط مقدماً وبقوة" وعندما تتوافر الإرادة يتوفر الطريق".

عندما تضع الصخور الأسرية الكبيرة أولاً ستبدأ الإحساس بعمق وباطمئنان داخلى، ولن تستمر فى الشعور بالتمزق والإرهاق بين الأسرة والعمل، فى الواقع ستجد أنك تستطيع عمل الكثير فى مجالات أخرى بسبب ذلك.

الالتزام بهذه الأمور الأسرية يحيى مبادىء الحياة الأسرية الفعالة ويخلق بيئة أسرية جميلة، وعندما تبعد عن مركز هذه البيئة الأسرية الجميلة يسهل انسياقك وراء اتجاهات أخرى تقيك الإنجراف وراء النظم الثقافية الشائعة القائمة على تحقيق مقابل مادى، ولكن عندما تصبح داخلها، فإن السؤال الوحيد الذى سيتبادر إليك هو " أن يكون هناك ما هو أفضل من هذا ؟ ".

تنظيم الأدوار

بدلاً من الاكتفاء باختيار الأدوار، وجدت أنا وساندرا أن أفضل وسيلة ، كى نتخلص من الأعباء الثقيلة فى حياتنا هى أن ننظم أدوارنا ـ بما فى ذلك أدوارنا الأسرية ـ وأن نضع أهدافاً لكل دور فى تلك الأدوار كل أسبوع فى بعض الأسابيع، ننهمك فى تنفيذ هدف أو هدفين اثنين لدرجة أننا نقرر عدم النظر فى تحديد أهداف لأدوار أخرى. على سبيل المثال : عندما تُمضى ساندرا أسبوعاً فى مساعدة إحدى بناتنا فى رعاية وليدها، فذلك يعنى أنها اختارت الاستغناء فى هذه الفترة عن أية نشاطات اجتماعية أخرى، أو مهام ترغب فى القيام بها فى المنزل، لكنها تتخذ هذا القرار بملء إرادتها، وتشعر بالطمأنينة ، لأنها تعرف أنها فى الأسبوع التالى سوف تعود لأدوارها وأهدافها الأخرى، لقد اكتشفنا أن

استخدام "الأدوار والأهداف" يجعل حياتنا أكثر توازناً، فكل دور يلقى الرعاية منا، وهكذا لا يفوتنا أى شيء فى ظل الضغوط اليومية.

نظرة سريعة للخلف وللأمام

والآن قبل أن ننتقل لنقطة أخرى، فلنأخذ لحظة فى إلقاء نظرة للخلف، والتفكير بشكل أكبر فى العادات الأولى، والثانية، والثالثة.

العادة الأولى - كن إيجابياً، هى أهم قرار، فهى تحدد هل ستكون مسؤولاً أم ضحية ؟

إذا اتخذت قرارا بأن تكون مسؤولا - وأن تأخذ بزمام المبادرة وأن تكون القوة الخلاقة فى حياتك، عندئذ يكون أهم قرار تواجهه هو ماذا عن حياتك؟"، هذه هى العادة الثانية - ابدأ والنهاية فى ذهنك وهو الذى يوجد فى بيان مهمة أسرتك، وهذا ما يسمى بالقرار الاستراتيجى ؛ لأنه يحكم كل قرار آخر.

ثم تصبح العادة الثالثة - ابدأ بالأهم قبل المهم: تصبح ثانوية، فهى ترتبط بكيفية إحداث تلك الأشياء التى لها الأولوية، لقد ركزنا من قبل على تداخلين هامين فى الأسرة وهما: الوقت الأسرى الأسبوعى، واللقاءات الفردية بين أفراد الأسرة، وكلما بعدت الأسرة عن الطبيعة، كلما رأينا عولمة التكنولوجيا والأسواق التى تغير كل الصور الاقتصادية، وكلما بعدت البيئة عن المبادىء، وكلما رأينا تفتت القوانين، وأن الإرادة الاجتماعية هى التى تقود الإرادة السياسية، حيث تعتمد الانتخابات على الألاعيب والفرص، وكلما كان علينا أن نكون أقوياء وحاسمين فى إيجاد واستخدام الإطار الجديد، وذلك يجعلنا على الطريق الصحيح.

وأنت تفكر فى تنفيذ هذه العادات فى أسرتك، أريد أن أذكرك مرة أخرى أنك أنت الخبير فى أسرتك، وأنت وحدك تعرف موقفك.

خلال إجازة أخيرة إلى الأرجنتين تكلمت مع آباء تجمعوا من سائر أنحاء أمريكا اللاتينية لحضور مؤتمر، وطلبت منهم تعليقاً على الأفكار التى فى هذا الكتاب، وقد كان ذلك إيجابيًا جداً، ولكنهم لم يقوموا بعمل الوقت الأسرى، واللقاءات الفردية، فهم يعيشون فى بيئة أسرية شرقية جدًا، وبالنسبة لهم كل ليلة هى وقت أسرى تقريباً، كجزء طبيعى من حياتهم اليومية.

> بالحفاظ على تحديد هدف ومحاولة تحقيقه سيزداد إحساسك بالاحترام

ولكن بالنسبة لعائلات أخرى، فإن فكرة عمل بيان المهمة الأسرية، والوقت الأسرى الأسبوعى، واللقاءات الفردية، بعيدة عنهم تمامًا، ولا

يريدون أى نوع من ذلك فى حياتهم، ربما لأنهم متعودون على النظم التى فى حياتهم، والتى ربما حجبت الإحساس الكامل بالحرية وبقيمة الفرد، وربما كانت هناك طاقة سلبية وحكم مسبق بالسلبية على أى نظام آخر، فهناك أحمال اجتماعية ونفسية كبيرة.

إذا كان هذا محور وصفك، فالأفضل إعطاء الأولوية لأسرتك، وربما عليك أن تعرف قيمة بيان المهمة الأسرية، ابدأ من حيث تريد، ربما يمكنك أن تبدأ بتطبيق بعض هذه الأفكار فى حياتك، ربما كل ما عليك أن تفعله هو أن توعد وتحافظ على وعدك، أو تختار هدفًا بسيطًا وتحاول تحقيقه، فقد يكفى هذا لك حاليًا، وبعد ذلك ربما تشعر أنك تستطيع أن تقوم بمهمة أكبر، ثم بالحفاظ على تحديد هدف ومحاولة تحقيقه سيزداد إحساسك بالاحترام، ثم ستجد نفسك مهيئاً للانتقال لساحات جديدة، وتمامًا بما فى ذلك العمل تجاه تلك الأنشطة المستقلة، مثل إيجاد بيان مهمة الأسرة، وعمل أمسيات أسبوعية أسرية، ولقاءات فردية خاصة.

العامل الهام هو التعرف على مكانك والبدء منه، وأنت لا تستطيع المضى قبل تعلم الشىء، وبعض الأشياء الضرورية تحدث قبل أشياء أخرى، وكن صبورًا مع نفسك حتى إذ لم تكن تستطيع الصبر.

والآن ربما تقول موقفى مختلف، والأمر صعب جدًا بالنسبة لى، فلا يمكننى القيام بذلك بأى شكل"، إذا كان الأمر كذلك، فإنى أشجعك على التفكير فى التجربة الخاصة بالأدميرال جيمس ستوكدال المذكورة فى هذا الكتاب - تجربة فيتنامية. سجين فى فيتنام لعدة سنوات يحكى لنا كيف يعيش السجناء الأمريكان فى سجن انفرادى ومعزول تماماً عن الآخرين لفترات طويلة، ونتج عن ذلك إرادة اجتماعية كانت قوية بشكل كاف لتمكينهم من إيجاد البيئة الخاصة بقواعدهم ونواميسهم، وبدون الاحتكاك بالألفاظ كان باستطاعتهم عمل اتصال مع بعضهم البعض بالطرق على الجدران، واستخدام الأسلاك، واستطاعوا كذلك تعليم هذه الطريقة للسجناء الجدد الذين جاءوا ولا يعرفون تلك الشفرة، وكتب الأدميرال ستوكدال ما يلى:

وضع النظام الشيوعى كلاً منا فى سجن انفرادى فى محاولة منه لقطع روابطنا وتراثنا، وزاد فعل ذلك بعد عدة شهور من التعذيب، ووسط هذا الإحباط أدرك كل شخص منا أنه إذا لم يحصل على طريقة ما لحياته فسوف يصبح كالحيوان.

نتيجة لهذه الظروف، بدأنا فى وضع شفرات، وقمنا بربط الأشياء والأحلام معاً، ثم جاءت الحاجة للممارسة العامة وتوحيد المقاومة، وإذا نجحت تلك الشفرة، فسوف يظهر قانون من غرفة هذا السجين، فشبكة الاتصال تقوى من الروابط بمرور الشهور والسنين وتكونت قيم وعادات عامة.

فكر في ذلك، فهم لم يروا بعضهم البعض، ولكن بما حصلوا عليه من مواهب أربع بنى هؤلاء السجناء حضارة.. حضارة قوية من إرادة اجتماعية مدهشة، وأوجدوا إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، ولذلك كان بوسعهم تشجيع بعضهم في الأوقات العصيبة.

العبارة التالية صادقة إلى حد كبير، عندما توفر الإرادة، يتوفر الطريق".. فكر كيف يمكنك استغلال الأوقات الأسرية واللقاءات الفردية في إيجاد نوع من الروابط القوية والإرادة الاجتماعية في الأسرة .

– كاثرين (الابنة)

أحبت أمي الفنون وكان يمتعها حفلات الباليه والموسيقى والأوبرا، وأى مسرحية في المدينة، فكانت تحظى بالأولوية لديها قبل إنفاق النقود على أى شيء آخر، وأستطيع أن أتذكر أنه في بعض الأوقات كنت أشكو من عدم فائدة ذلك، ولكنني عندما أسترجع هذه الذكريات الآن، أدركت مدى خطأى.

لن أنسى أبدًا إحدى تجاربي مع أمي التي غيرت حياتي للأبد. كانت هناك حفلة شكسبيرية بالقرب من السكن، وذكرت أمي يومًا ما أنها اشترت لنا جميعًا تذاكر لحضور مسرحية ماكبيث، وكان هذا لا يعني شيئًا لي لأنني كنت أبلغ من العمر ١١ عامًا فقط، ولا أعرف شكسبير جيدًا.

في ليلة المسرحية تكدسنا جميعاً في سيارتنا، وتوجهنا نحو المسرح، وأستطيع أن أ تذكر التعليقات الساخرة في هذه الليلة من مدى إرهاقنا وعدم الانتباه، وسألنا هل يمكن أن نمشي ونذهب للسينما؟"

وكانت أمي تبتسم فقط وتصبر علينا، ولكن لا أستطيع أن أتذكر ليلة اتسمت فيها أحاسيسي بالانفعال والتأثر مثل تلك الليلة ، بسبب الأسرار المظلمة لمكبث وزوجته، وعرفت أن حياتي سوف تتغير، لأني اكتشفت شيئاً أثر فيَّ بعمق شديد، وأدركت أنني لا يمكنني تغيير تأثيره، حتى إذا أردت ذلك.

ونحن في طريقنا للبيت من المسرح هذه الليلة كنا صامتين جميعاً، وأدركنا أنا والأطفال حب أمي للأشياء الجميلة، ولا يمكنني شكرها على هذه الهدية الجميلة.

فكر في قوة الترابط هذه وخلق الإرادة الاجتماعية وروح "الجماعة" في الأسرة وكيف يمكن تنميتها في الأسرة وهنا سيكون تركيزنا في العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة .



مشاركة البالغين والمراهقين فى هذا الفصل

- الأولوية للأسرة :

- اسألوا أفراد الأسرة ـ ما أهمية الأسرة لنا ؟ ما الوقت الذى قضيناه الأسبوع الماضى فى القيام بأنشطة الأسرة ؟ وكيف نشعر تجاه ذلك، وهل الأسرة لها الأولوية فى حياتنا ؟
- راجع المادة الموجودة فى الصفحات السابقة ، وناقشوا معاً : ما هى القوى الموجودة فى المجتمع التى يمكن أن تدمر الأسرة ؟ وكيف يمكن التغلب عليها ؟
- ناقشوا فكرة الوقت الأسرى والمقابلات الفردية واسألوا : كيف يمكن لوقت الأسرة الأسبوعى أن يكون عوناً لأسرتنا ؟ وكيف يمكنه أن يشجع على التخطيط والتعليم وحل المشكلات والتمتع معاً؟ وناقشوا الالتزام بالوقت الأسرى الأسبوعى، واعملوا معاً على خلق مجموعة من الأفكار بخصوص أنشطة وقت الأسرة .
- تحدثوا عن أوقات اللقاءات الفردية وشجعوا الأفراد على الاشتراك فيها مع أفراد من أسر أخرى، ولتفكروا فى موعد اللقاء الذى تود تحديده للاتفاق على زواجك؟ وكذا الموعد الذى تريد الالتقاء فيه بأطفالك.
- راجعوا مثال "الصخور الكبيرة " وحاولوا تجربة ذلك مع الأسرة، وناقشوا ما هى "الصخور الكبيرة" لكل فرد، وللأسرة ككل .

<u>لمزيد من الأفكار :</u>

- ناقشوا فكرة : " قد يكون هذا أعظم دور للآباء، مساعدة الأطفال فى التعلق بمواهبهم الذاتية، خاصة ضمائرهم"، كيف يمكنك مساعدة طفلك فى التعلق بمواهبه الإنسانية الفريدة الأربع .



مشاركة الأطفال فى هذا الفصل

- بعض الأنشطة الممتعة

- اجلس مع أسرتك وضع جدولاً للأنشطة الأسرية للشهر التالى أو الشهريين التاليين، وقم بتخطيط أشياء مثل الزيارات لأفراد الأسرة، واللقاءات الفردية لأفراد الأسرة، والمناسبات الرياضية ، والمسرحيات، والرحلات للحديقة، وتأكد أن الأطفال يسهمون فى هذه الأفكار.
- قم بزيارة أحد الأقارب واشرح له أهمية تقييم كل فرد فى عائلتك ، وفى طريقك لمنزله، تذكر المرح واللحظات الممتعة التى تمتعت بها مع أسرتك فى حياتك.
- اجعل الأطفال يساعدونك فى تصور تلك اللحظة لتذكيرهم بأدوارهم، والأشياء الممتعة التى ستقومون بها كل أسبوع.
- كرر تجربة الصخور الكبرى فى صفحتي واطلب من كل طفل التعرف على صخوره الكبرى. إن أهم الأشياء له ؛ كى يقوم بها خلال الأسبوع، وقد يشمل ذلك بعض الأنشطة مثل : لعب كرة القدم ، ودروس البيانو، والسباحة، وحضور حفلة أحد الأصدقاء، وآداء الواجب المنزلى، يمكنك استخدام البندق بدلاً ن الصخور الكبرى وحبات الجبل رمزاً للحصو الصغير، أو يمكن أن يحضر الأطفال الصخور الحقيقية، ويلونوها، أو يزينوها.
- اجمع مجموعة من صور الأسرة.
- التزم بإعداد الأوقات الأسرية أو اللقاءات، أو أيام للنشاط ؛ حيث سيشعر الأطفال بمرح أكبر وأنتم تستعرضون الأنشطة التى حدثت، وتخصصون لغيرها فى الأسبوع التالى.
- علّم الأطفال من يستطيع منهم الكتابة كيف يمكنه الحفاظ على أنشطته عند التخطيط ، ودعهم أيضاً يصنعون جدولاً زمنياً للقيام بأنواع خاصة من الأنشطة أو الخدمات لتقوية العلاقات وتقويمها. ذكرهم دائماً بطرح أفكارهم فى اللقاءات الأسرية .
- تعرف على نوعية الأنشطة التى يمكن أن يتمتع بها كل فرد فى الأسرة ، وضع جدولاً زمنياً للقاءات الفردية مع أطفالك كل أسبوع ،ويمكن أن تطلق عليها " يوم سوزان الخاص " أو أى اسم آخر تشعر بأنه سيكون اسماً فريداً .
- اشتركوا فى قصة " العائلة الشبح " ، وقرروا كيف يمكنكم أن تخدموا جيرانكم وأصدقاءكم بطريقة ذكية، وغير تقليدية.



العادة الرابعة

فكر فى " المكسب المشترك "



ونحن نبدأ هذا الفصل أود أن أراجع معك العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة، وربما تسأل نفسك ، لماذا نقوم بالعادتين الخامسة والسادسة، ونحن نبدأ بالعادة الرابعة، ذلك لأن هذه العادات الثلاث شديدة الارتباط ببعضها البعض وهى طبعاً تهيئ عملية ستكون معينة جداً لك فى إتمام الأشياء التى تحدثنا عنها حتى الآن، فى الحقيقة غالباً عليك أن تعلم هذه العادات أولاً ، لأنك بمجرد أن تفهم جوهر هذه العملية، سيكون لديك مفتاح العمل بصورة فعالة لحل أى مشكلة، وتحقيق أى هدف.

ولتوضيح مدى فعالية ذلك، دعنا نسرد تجربة، غالباً ما ألجأ إليها عند تعلم هذه العادات، أقوم باختيار رجل من الجمهور يكون شاباً طويلاً وقوياً وملائماً، وأدعوه على خشبة المسرح وأتحداه فى المصارعة باليد ، وأقول له أنه سوف يخسر، ولابد أن يستعد لذلك، ثم أضع وجهى أمام وجهه مباشرة، وأقول له نفس الشىء مرة أخرى، وأظهر له انفعالى وغضبى، وأحاول المبالغة فى ذلك بعض الشىء، وأجعله يدرك أنه سوف يخسر وينبطح أرضاً خلال ثوان معدودة، وأنظر إلى حزامه وأقول له : إننى حاصل على الحزام الأسود، وأقول له أنه بالرغم من ضعف جسمى، إلا أننى سأطيح به، غالباً ما يثير الرجل هذه النوعية من المواجهة، وأسلب تصميمه على هزيمتى.

ثم سألت الذين كانوا في الصف الأمامي هل سيمولون هذه العملية، فإذا هزمته وأوقعت به أحصل على "الدايم" وإذا هزمني هو وأوقع بي، يحصل هو على "الدايم" فوافقوا، ثم طلبت من أحد الحاضرين من الجمهور أن يتابع المسابقة، لأنه في كل مرة يوقع أحدنا الآخر يحصل على "دايم" وأطلب منه تحديد وقت لنا مدته ثلاثين ثانية وأن يخبرنا بالبدء، ثم أمسك اليد اليمنى للرجل، وأقف بجواره، وأنظر له نظرة مخيفة وبدأنا متشابكة في انتظار إشارة البدء .

ومع إعطاء إشارة البدء، يوقع بي ويطرحني أرضاً ويحاول الأمساك بي هكذا، وأحياناً لشعوره بالارتباك يتركني أنهض، ثم يدفعني أرضاً مرة أخرى وأنا أدعه يفعل ذلك، ثم أحاول أن أنهض ، ثم تبدأ المقاومة مرة أخرى، وعندما يصل للقمة يدفعني أرضاً مرة أخرى.

يستمر هذا عادة عدة ثوان ، ثم أقول لهذا الشخص : لماذا لا نكسب نحن الاثنان ؟ عادة تصله الرسالة ويدعني أطرحه أرضاً، ولكن لا يزال هناك توتر وضغط، ثم أتركه يطرحني أرضاً مرة أخرى، وتأخذ هذه العملية بعض الثواني قبل أن نعمل كلانا للعودة للخلف وللأمام بسرعة.

ثم أنظر للصف الأمامي وأقول : "كم تدينون لنا ؟" فيفهم كل منهم الوضوع ويضحك، هل يمكنك أن ترى الفارق الضخم فيما يحدث في بداية ونهاية هذا العرض ؟ أولاً ـ يكون الشعور العدواني تماماً هو "المكسب والخسارة" أنا أكسب وأنت تخسر، ولا يوجد جهد ولا محاولة للفهم والتعاون، ولا بحث عن حل جيد للطرفين ، بل فقط المنافسة والرغبة في المكسب، وهزيمة الآخر، هل يمكن رؤية كيف أن التوتر الذي ينتج عن "المكسب والخسارة" يُترجم إلى مشاجرات عائلية، وجدال بين شريكي الزواج ، والوالدين والأطفال ، وبين أفراد العائلة.

مع نهاية العرض كان هناك تغير كبير في طريقة التفكير، فلم تعد هناك فكرة " أنا أكسب وأنت تخسر " بل " يمكن أن نكسب معاً" ، بالفهم والتعاون يمكننا أن نفعل شيئاً مختلفاً تماماً يفيدنا أكثر من أن يتوقع أحدنا، هل يمكن أن ترى شيئاً من الحرية والإبداع، والإحساس بالوحدة والانجاز المشترك ، الذين يتحققون بهذه الطريقة النموذجية، لحل المشكلات الأسرية ؟

إلى حد ما هناك احتكاك أسرى لدينا جميعاً يشبه تلك البداية، ولكن كلما زاد تحركنا تجاه الاحتكاك الخلاق والتعاوني، حيث يكسب كل فرد، كلما زادت البيئة الأسرية جمالاً وفعالية .

وأنا غالباً ما أحب التفكير في هذه العادات الثلاث بالنسبة للجذر والطريق والثمرة.

- العادة ٤ التفكير بمبدأ "المكسب للطرفين" ـ هو الجذور

إنـه النموذج الأسـاسـى للمنفعة المتبادلة أو هو "القاعدة الذهبية". إنه الدافع الرئيسى، التوجه الذى يغذى كلاً من التفاهم والتعاضد.

- العـادة ٥ ـ حـاول أولاً أن تفهـم .. ثم حـاول أن تكـون مفهومـاً، ذلـك هو الطريق، والأسـلوب والمسار الذى سيؤدى بك إلى التفاعل الفنى المتبادل بهذه الطريقة، ستكون لديك القدرة على الخروج من قوقعة أنفسنا، لندخل حقاً إلى قلوب وعقول الآخرين .
- العـادة ٦ ـ التعاضـد ـ هـو الثمرة. إنـه النتـيجة، والمنـتج النهائى، وهو الجائزة الكبرى لبذل الجهـد. وهو بذلـك يوجد الحلول الفائقة ثلاثية الخيارات : إنه ليس "أسلوبك" أو "أسـلوبى" بل هو أسـلوب أفضـل للجميع .

السؤال هو: هل أنت على استعداد للبحث عن حل أفضل من ذلك الذى طرحه كل منها"

هـذه العـادات الـثلاث معـاً، توجـد عملية تؤدى إلى سحر كبير فى حياة الأسـرة ـ وهو القدرة على العمل معاً لإيجاد الأفكار والحلول الجديدة الأفضل من أى أفكـار، أو حلول أخرى يمكن أن يصـل إليها أى فرد فى الأسـرة ، وكذلك، فإنهـا تبـنى القوى الأخلاقية عن طريق تكامل مبادئ الاحترام والفهم المتبادل، والتعاون الخلاق داخل الأسـرة، وتتأصـل هذه المبادئ فى شكل عادات ونواميس تتعلق بالبيئة نفسـها.

ومـا هـى النتـيجة ؟ بالعودة لمثال الطائرة يمكن أن تقول أنه قد يصـعب وصوله لغايتك عندما يكون الجو غير مستقر خارج الطائرة، إلا أنه من الأصعب إذا كان الجو الغير مستقر داخل الطائرة نفسـها، أى عندما يكون هناك عراك وشكوى ونقد بين الملاحين، أو بينهم وبين الطاقم، أو برج المراقبة.

التعهد هو: "دعنى أستمع إليك اولاً او ساعدنى كى افهمك

خلق الجو الاجتماعى الممتاز هو جوهر العادات ٤ ، ٥ ، ٦ ، وأهم شىء أنها تساعد الأسـرة على التعلم كيف تسـأل سؤالاً واحداً وكيف تصنع الالتزام ؟

والالـتزام هـو : هـل تريد أن تبحث عن حل أفضل مما يمكن أن يقترحه أى منا ؟

والالتزام هو : دعنى أستمع إليك أولاً، أو " ساعدنى على الفهم" .

إذا كـان لديك الأمـن الشخصى والمهارة والإرادة لعمل هذين الشيئين بإخلاص، واستمرار، سيكون بوسعك التعود على العادات ٤ ، ٥ ، ٦ .

والآن نجـد أن معظم هـذه العمليـة توجـد بالكامل داخل دائرة نفوذك وتأثيرك بالعودة إلى الصراع بالنزاع . لاحـظ أنـه ما يحتاجه لتغيير الموقف هو أن يفكر الشخص فى الفوز ، ولا يفكر الاثنان ، بل

واحد فيهما فقط، وهذه نقطة هامة جداً ، لأن معظم الناس يريدون أن نفكر إنا فكر الآخرون، فكل ما في الأمر أن يفكر شخص واحد بعمق، ويريد الحل، وهو المكسب بشكل مؤكد.

كذلك الأمر يحتاج أن يحاول شخص فقط أن يفهم، ففي مثال المصارعة بالذراع ، يتضح ذلك بالبحث أولاً عما يهم الطرف الآخر. وفي الحياة يتناول هذا البحث أولاً اهتمام الآخر، وفهم احتياجاته ومشاكله.

لذلك العادتان ٤ و ٥ يمكن أن يحدثا بواسطة شخص واحد، ولكن العادة ٦، وهي التعاون، تحتاج لاثنين، وهذه هي محاولة إيجاد شيء جديد مع شخص ما، وهي تفوق التفكير والفهم اللذان في العادتين ٤ ، ٥ والشيء الساحر في هذا التعاون، هو أنه لا يخلق فقط البدائل الجديدة، ولكنه أيضاً يتعلق بشدة بالعلاقة ؛ لأنك تخلق شيئاً جديداً، مثلما يحدث بين الوالدين الذين أنجبا طفلاً معاً، فهو يعمل على ترابطهما، وإيجاد المصلحة المشتركة التي تفوق أي مصالح أخرى، هل يمكنك أن ترى كيف يساعد ذلك على تقوية العلاقة وزيادة الحساب في بنك العواطف ؟

تمثل العادات الثلاثُ جوهر " الأسرة " والحركة الداخلية العميقة من "أنا" إلى "نحن" ، لذلك فلنأخذ نظرة أعمق على هذه العادات بدءاً بالعادة الرابعة ، فكر في المكسب.

لا أحد يحب الخسارة

شارك أحد الآباء في التجربة التالية لفهم سبب حزم ابنه :

كان ولداي يتسمان بالتنافس الشديد في علاقتهما ببعضهما ، ونتج عن ذلك كثير من الشجار بينهما، عندما وصل الأكبر لعمر ١٢ عاماً، وكان الأصغر عمره ١٠ أعوام، ذهبنا لإجازة كنا نتوق لها. ولكن المفروض أن نتمتع بها، ولكن بدلاً من ذلك كان هناك الصراع بينهما الذي أثر علينا جميعاً بالسلب، وشعرت أن اللوم يقع على الأكبر بدرجة أكبر من الأصغر، ولذلك ذهبت معه نمشي ونتحدث، وعندما واجهته بنقدي لسلوكه، قال الشيء الذي لا تعلمه : هو أنني لا أستطيع تحمل أخي

وعندما سألته لماذا ؟ أجاب :" إنه دائماً يقول أشياء تثيرني بالفعل، وفي هذه الإجازة إنني كنت بعيداً عنه في السيارة، وفي كل مكان يذهب إليه، وأتمنى أن تشتري لي تذكرة لحفلة وتتركني أنصرف، حتى لا أراه مرة أخرى.

صدمت لشدة إحساسه السلبي تجاه أخيه، لا أستطيع ان اقول شيئاً يمكن أن يؤثر عليه لرؤية الأمور بشكل مختلف.

عدنا للخيمة وطلبت من ابني الأصغر أن نمارس المشي معاً ، ولكنه لم يرد أن يذهب عندما علم أن أخيه الأكبر سيكون معنا، وكذلك الابن الأكبر لم يرد أن يذهب معنا وشجعتهما على تقديم الفرصة، فوافقا في النهاية، ومشينا إلى مكان مجاور، وجلسنا وبدأنا نتحدث .

قلت للأكبر " لقد قلت شيئاً عن أخيك ، وهو هنا الآن، وأريدك أن تقوله له "

فقال : "أنا أكره هذه الإجازة، وأريد أن أعود للبيت ؛ لكي أبتعد عنه" تألم الولد الأصغر من هذه الكلمات الجارحة، ثم بكى وقال : " لماذا ؟"

قال الأكبر : " لأنك دائماً تقول أشياء تسبب لي الجنون، وأنا لا أريد أن أكون بالقرب منك "

قال الصغير : " أنا أفعل هذا ؛ لأنه في كل مرة نلعب معاً أنت الذى تفوز ." قال الأكبر : حسناً بالتأكيد أنا أفوز دائماً ؛ لأنى أفضل منك. " ثم قال الأصغر " : وفى كل مرة أنت تفوز وأنا أخسر - وأنا لا أتحمل أن أخسر كل مرة، ولذلك أقول الأشياء التى تؤلمك .. أنا لا أريدك أن تذهب للبيت . أنا أحب أن أكون معك. لكنى لا أستطيع تحمل الخسارة دائماً.

هذه الكلمات المؤثرة أثرت في الأخ الأكبر، وأصبحت نبره صوته أرق، أنا لن أذهب للبيت، وأرجو أن تتوقف عن قول ذلك، وتحل هذه الأشياء الغبية التى تصيبني بالجنون تجاهك ؟"

رد الأصغر :" لا بأس، وأنت عليك بالتوقف عن الشعور بأنك دائماً تفوز ؟"

هذا الحديث البسيط نقذ الإجازة، لم يجعل الأمور على أكمل وجه، ولكنه جعلها أفضل، ولا أعتقد أن الولد الأكبر نسى كلمات أخيه الأصغر" لا أتحمل الخسارة دائماً" .

أنا أعرف أنى لن أنسى كلمات ابني الأصغر، إن الخسارة دائماً يمكن أن تجعل أى منا يتصرف بصورة غبيه تؤذى الآخرين ، وأنفسنا ايضاً.

لا أحد يحب الخسارة، خاصة من العلاقات الأسرية الوطيدة، ولكننا لابد أن نمر بمواقف الفائز - والخاسر ، ولكننا غالباً لا ندرك ذلك.

معظمنا ، كانت تتم مقارنته بأخ أو أخت له، ومجتمعنا مشبع جداً بنظام الفائز والخاسر، ومدارس التوزيع الطبيعي، والرياضيات التنافسية، والفرص الوظيفية، والصراعات السياسية، ومسابقات الجمال، والألعاب التلفزيونية والقضايا.

ويحدث أيضاً كل هذا في الحياة الأسرية، ولذلك قد ترى شجار الأطفال قبل سن المدرسة، وكذلك شجار المراهقين لإثبات الشخصية، أو تنافس الأولاد الصغار لجذب الانتباه، أو محاولة الآباء للحفاظ على النظام، وهكذا تسقط بشكل طبيعي في سلوكيات المكسب - الخسارة .

نتيجة المكسب - الخسارة

أتذكر يوماً ما عندما عدت للبيت ؛ حيث كانت حفلة عيد ميلاد ابنتي التي بلغت من العمر ثلاث سنوات، ووجدتها في ركن من الغرفة تجمع جميع ألعابها، ولا تريد أن يلعب معها أي من الأطفال الآخرين. أول شيء لاحظته هو أن العديد من الآباء في الغرفة لاحظوا هذه الأنانية، وشعرت بالحرج ؛ لأنني كنت أدرس في الجامعة العلاقات الإنسانية، وعرفت، أو على الأقل، شعرت بتوقع هؤلاء الآباء.

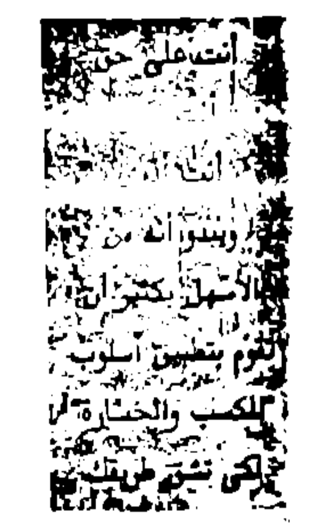
كان الجو مشحوناً جداً في الغرفة، وقد تجمع الأطفال حول ابنتي الصغيرة يطلبون منها اللعب بالهدايا التي أعطوها إياها، وقد رفضت ابنتي ذلك، فقلت لنفسي: " لابد أن أعلم ابنتي المشاركة، وقيمة المشاركة التي هي من أهم الأشياء التي يجب أن تعمل بها.

حاولت أولاً أن أطلب طلباً بسيطاً: " يا حبيبتي هل يمكن أن تشتركي مع أصحابك في اللعب التي أعطوك إياها الآن" ، فردت ببرود قائلة: " لا"

كانت طريقتي الثانية اتباع بعض التعاليل :" حبيبتي إذا تعلمتي مشاركتهم في اللعب عندما يكونوا في بيتك ، سوف يشاركونك في لعبهم في بيتوهم". كانت الإجابة مرة أخرى " لا " ، فشعرت بالحرج ؛ بسبب أنه لا يوجد لي تأثير، كانت الطريقة الثالثة بالرشوة، فقلت :" إذا شاركوك، سيكون هناك مفاجأة لك، سأعطيك قطعة لبان"، فقالت :" لا أريد لبان" كانت محاولتي الرابعة هي التخويف والتهديد "ستحدث لك مشكلة، إذا لم يشتركوا معك" ، فقالت لا يهمني،" فهذه لعبي أنا. وأخيراً لجأت للقوة، فجمعت بعض اللعب، ووزعتها على الأطفال، وقلت : "تفضلوا العبوا بها" .

حاولت أنا وساندرا كثيراً فهم أن الأطفال يمرون بمراحل نضوج تنموية ؛ ولكي نعلم أن توقع هذه النوعية من المشاركة من طفل أصغر من ٥ أو ٦ سنوات ليس أمراً حقيقية، بل إن الارتباك أو الأشياء الخاصة بالتملك. قد تجعل الأمر يبدو شاقاً.

ولكن عندما تجد نفسك للحظة فى موقف مثل هذا مع كل هذه العواطف والضغط ، تشعر بأنه على حق، فى الحقيقة أنت تعرف أنك على حق ، لأنك الأكبر والأقوى ، ولكن من الأسهل كثيراً أن تقبل وضع "المكسب والخسارة" على الوضع الخاص بك.



ولكن ما نتيجة هذا الاختيار بالنسبة للعلاقة، وحساب بنك العواطف ؟ وما سوف يحدث إذا فكرت دائماً فى المكسب ـ الخسارة ؟ وماذا عن الزواج ؟ ماذا يحدث عندما يكون وضع المكسب والخسارة هو السائد فى التعامل ؟

أعرف رجلاً عمل فى وظيفة لم تعجب زوجته، فهى لم تحب عمله والناس الذين يعمل معهم، وعندما خطط فريق عمله لينظم حفلة له بمفرده، هى كسبت وهو خسر.

بعد شهرين كانت هناك محاضرة لمجموعتها الاجتماعية، وكانت ستتحدث فيها عن مؤلف مشهور ، وكان هناك حفل استقبال مثل المحاضرة، كانت هى المضيفة ، وافترضت أنه سيذهب معها، وصدمت عندما أخبرها فى صباح هذا اليوم أنه لن يذهب، وسألته فى ضيق " لماذا ؟" فرد " لا أحبذ الجلوس مع أصدقائك، وهو ما تودين فعله مع أصدقائى فى حفلة الكريسماس" هو كسب وهى خسرت.

لم تتكلم معه بعد ظهر هذا اليوم عندما عاد من عمله، وذهبت لحفلة الاستقبال دون أن تودعه، وذهب هو لغرفته وأدار التلفزيون، وشاهد مباراة لكرة قدم.

الآن ما التأثير على العلاقة وعلى الأسرة عندما يمتلىء الزواج بالمشاجرات الأنانية، وعندما يهتم الآباء بطريقتهم الخاصة أكثر من بناء علاقتهم ؟

هل يكسب أى فرد فى أى مرة ؟

نتيجة الخسارة ـ المكسب

من ناحية أخرى ماذا يحدث إذا كانت العلاقة هى الخسارة والمكسب ؟

ذكرت إحدى السيدات التجربة التالية :-

كنت ناجحة جداً في المدرسة ـ الكابتن في فريق المناظرة ، ومحررة كتاب السنة ، واللاعبة الأولى على الكلارنيت ، وكنت أتوق دائماً إلى أي شيء أريده ، ولكن مع ذهابي للكلية أدركت أنني لا أريد وظيفة ، وشعرت بأنني كزوجة وكأم يُعد ذلك أهم شيء يمكن أن يكون في حياتي .

بعد السنة الأولى من الكلية تزوجت ستيف ، وهو شاب كنت أقابله منذ كان عمري ١٤ عاماً ، وأصبح لدى أطفال كثيرون في فترة قصيرة جداً ، وأتذكر أنني أصبحت مشغولة جداً بهذه الواجبات المتعلقة بهذا العدد من الأولاد. أصعب شيء هو أنني لم أجد أي مساعدة من زوجي. فقد كان بعيداً عني باستمرار مشغولاً في عمله ، وحتى عندما كان في البيت ، كان يشعر بأن مسؤوليات رعاية البيت وتربية الأولاد تخصني.

كانت فكرتي مختلفة تماماً ، فاعتقدت أننا نعمل معاً كوحدة واحدة ، وبينما فهمت أن وظيفتي المنزلية هي تربية الأولاد والعناية باحتياجاتهم ، اعتقدت أنه يمكننا العمل معاً ـ كزوج وزوجة ـ في تحديد مسار حياتنا ، ولكن لم يكن هذا هو الحال قط .

أستطيع أن أتذكر عندما كنت أنظر للساعة – ما يمكنني أن أفعله في الخمس عشرة دقيقة التالية " وكان عليّ أن أرتب وأنظم نفسي ومهامي في هذه الدقائق ، وكانت توقعات زوجي مني كبيرة جداً ، فقد كان يتوقع أن أكون الزوجة والأم المثالية ، كان يرجع إلى البيت بعد غياب أسبوع ، ويكون الأولاد نائمين ، وكنت أقدم له قطعه فطيرة بالكريز أعددتها في البيت ، وكانت النوع المفضل لديه من الفطائر ، وكان يجلس على المنضدة ويقول : " القشرة الخارجية محرقة قليلاً ، فأشعر حينذاك بالفشل ، وبغض النظر فالمهام التي قمت بها ، كانت تبدو غير كافية ، ولم تكن هناك كلمة شكر ، بل فقد يستمر ذلك .

أصبح زوجي أكثر عنفاً من ذي قبل ، بل تورط في علاقات مشبوهة ، أثناء رحلات عمله حيث كان يذهب لأماكن تمارس فيها أنشطة غير سوية ، واكتشفت أيضاً أن له بطاقات عضوية في نوادي سيئة السمعة في ٨ مدن مختلفة في البلاد.

وفي مرة توسلت إليه أن يعالج نفسه فوافق ، ولكن لم يكن هناك أي اهتمام حقيقي من جانبه ، وفي مساء يوم ، ذهبنا للطبيب وهو غاضبٌ جداً ، وعندما دخلنا مكتبه جلس والتفت الطبيب له وقال :" يبدو أنك غاضب الليلة ، هل هناك شيء يزعجك ؟ ، قال زوجي : نعم أنا مريض ومتعب ، وقلت : أنا أموت من داخلي ، وضعت مجهودي لسنوات لتكوين بيت مثالي ، قمت بعمل الستائر ، والمخدات ، وملابس الأولاد ، والخبز ، وحافظت على البيت ونظافته ، وكي الملابس وغير ذلك ، فما الذي قصرت فيه .

قال الطبيب لستيف "هل يمكن أن تساعدني في فهم معنى ما قلته من أنك تزيل أسباب سوء التفاهم مع الناس ؟ بعد فترة صمت طويلة وتفكير قال :" صباح اليوم عندما أخذت حماماً ، ترك شخص ما غطاء الشامبو مفتوحاً، ثم سأل الطبيب سؤالاً آخر " وماذا حدث أيضاً اليوم يا ستيف ؟ .. مرة.أخرى توقف طويلاً ، يمكن أن تشعر بستيف وهو يفكر وكانت إجابته حسناً .. هذا يكفي" .

عندما أدركت لأول مرة أنه لا يهم ما فعلت، استمر هو في النقد ورؤية الأمور بشكل خاطئ ولأول مرة بدأت أدرك أن المشكلة هي مشكلته، وليست مشكلتي أنا . تكررت المشاحنات الداخلية خلال تلك السنوات، وقضيت وقتاً طويلاً ، كي أرضيه، وذهبت للمستشفى لغرفة الطوارئ وطلبت دخولي، وعندما سألوا عن سبب شعوري بالحاجة لدخولي المستشفى قلت : " لقد وجدت الإجابة على مشكلتي والإجابة تخيفني" فقالوا : ماذا تعني" قلت :"قررت شراء بندقية لقتل كل أطفالي وهم يدخلون البيت عائدين من المدرسة، ثم أقتل نفسي ؛ لأن الحياة غير محتملة". في هذا الوقت كنت أتصور الحياة مكان كبير ملىء بالشر وأفضل شيء أفعله تجاه أولادي هو أن آخذهم معي، ولحسن الحظ كان بوسعي الذهاب للمستشفى وأقول لهم :" لقد قررت أن أفعل ذلك وأخطط له وأعرف أن هذا ليس بالأمر المصيب. أرجو مساعدتي".

أتذكر الآن ذلك، وأعلم أنني لن أقتلهم بالبندقية، بل كانت المشكلة مشكلتي، وبحصولها على درجة جامعية، تم نقل أسرتها لمكان جديد وبناء حياة جديدة بدون "ستيف"، ولكن انظر ماذا حدث نتيجة كل هذه السنين، عندما كان موقفها هو الخسارة ـ المكسب، وكانت تعتمد على زوجها الذى كان يملأه روح عدم المسؤولية بالنسبة لمعظم الناس، فإن موقف الخسارة ـ المكسب هو "أنا شهيد، استمر ، اسحقني بقدمك، سر طريقك معي ـ كل فرد آخر يفعل ذلك، ولكن ما نتيجة هذا النوع من المواقف كعلاقة ؟ هل هذا الشكل يبني علاقة غنية وطويلة الأمر من الثقة والحب ؟

المكسب ـ المكسب ـ البديل الوحيد الطويل المرئى

في الحقيقة البديل الوحيد الطويل المرئى هو المكسب ـ المكسب في الواقع أنه جوهر بيئة عائلية جميلة ـ طريقتا المكسب ـ الخسارة والخسارة ـ المكسب سوف ينتج عنه خسارة الطرفين.

لو كنت في مكان أحد الآباء، فإن طريقة كاسب ـ خاسر، سوف تعكس حساب بنك العواطف، وقد تصل لطريقك على المدى القصير خصوصاً عندما يكون الأطفال صغاراً، وأنت أكبر سناً وأقوى، ويمكنك الوصول لطريقك، ولكن ماذا يحدث عندما يصبح هؤلاء الأطفال مراهقين ؟، هل سيكونون

مراهقين لديهم حسن تفكير وقوة للقيام بالخيارات الكبيرة من جانبهم ؟ أو هل سيدخلون في كفاح من أجل الشخصية ، ومركزين على " المكسب" في العلاقة ، بحيث لا توجد فرصة حقيقية للارتباط بشخصيتهم الفريدة، أو بك، كمصدر فريد للمساعدة ؟

لا شك أنها خسارة طويلة المدى للطفل الذي يكبر بدون المبادئ القوية وعلاقة احترام مع والديه

من ناحية أخرى ، الأقل مقاومة ، والآخرون يأخذون طريقهم معك ، ولكن ليس هناك تصور، أو قياس، أو احترام، وينتهي الأطفال من حصد نتائج القرارات التي اتخذت بدون إرشاد وتجارب الآباء، وفنونهم الحاسمة. لا شك أنها الخسارة الطويلة المدى لطفل يكبر بدون قيم قوية وعلاقة احترام مع والديه، وهي خسارة للطفل وللوالدين عندما تعتمد علاقة على التلاعب، وليس الثقة.

وماذا عن الزواج ؟ ما نوع تأثيره على العلاقة والبيئة عندما يشترك طرفا الزواج باستمرار في شجار الذات ويهتمون بفعل الصواب أكثر مما هو مطلوب ؟ أو ما هو نتيجة أن يصبح أحد الزوجين ضحية؟ ليس هناك مكسب، بل هي الخسارة لكل فرد في الأسرة.

تعاملت مع عادة الكاسب ـ الكاسب في سياق العادة السابعة لعشرين عاماً حتى الآن، والكثيرون سألوا عن مدى تطابقها ، من تجربتي، فإن مفهوم محاولة تطور علاقة الكاسب والكاسب قابل للتطبيق دائماً، ولكن لن تكون جميع القرارات والاتفاقات الكاسب ـ الكاسب دائماً.

أحياناً تتخذ قراراً غير مألوف، أو قرار الكاسب ـ الخاسر مع طفل ، لأنك تعرف أنه الحاكم على ذلك ، إنك تعرف أنه ليس مكسباً لطفل أن يبقى خارج المدرسة أو يلعب في الشارع، بدلاً من اللعب. حتى إذا كان الطفل يريد ذلك ، ولكنك تستطيع أن تفسر القرارات الغير معتادة بطريقة لا تظهر عدم الاحترام لذلك الطفل، وهذا يجعل قراراتك بعيدة عن احتمال سحبها ، إذا كان الموضوع يتعلق بموضوع هام جداً للطفل. فقد تحتاج لوقت أكثر للفهم والشرح ، حتى يشعر هذا الطفل بروح الكاسب ـ الكاسب حتى إذا لم يحب القرار .

المبدأ هو الأمر الهام لشخص آخر لابد أن تكون أهميته لك مثل أهمية الشخص الآخر تجاهك

وفي أوقات أخرى قد يختار الاتجاه نحو ما يبدو الخاسر ـ الكاسب بسبب ضغط الوقت ، ولأن الأمر ثانوي بينما الشخصي أساسي، والمبدأ هو : الأمر الهام لشخص آخر لابد أن تكون أهميته لك مثل أهمية الشخص لك، أي إنك ربما تقول : "حبي لك كبير وسعادتنا كبيرة ، بحيث لن أشعر بالارتياح إذا سلكت طريقي، وأنت غير سعيد خاصة إذا شعرت بالقوة الكبرى بخصوص ذلك.

والآن قد يقول البعض إنه يفعل ذلك، فإنك تنقل تركيزك العاطفي من مسألة معينة إلى قيمة الشخص الذى تحبه ونوعية العلاقة مع هذا الشخص، وبذلك فإن ما يبدو خاسر - كاسب سوف يكون كاسب - كاسب المكسب للطرفين هو الأساس القوى الوحيد للتفاعل الأسرى الفعال ، وهو الشكل الوحيد للتفكير والتفاعل لبناء علاقات طويلة الأمد من الثقة والحب غير مشروط .

مِنْ " أنا " إلى " نحن "

شارك رجل من التجربة التالية :

"فى يوم ما منذ عدة سنوات تعلمت أنا وزوجتى أن أمى وزوجها ماتوا فى حادث طائرة، وحزنا حزناً شديداً، وتجمعت العائلة من جميع أنحاء البلدة، وحضرنا الجنازة، ثم عدنا والحزن يخيم علينا إلى مهمة تجميع كل متعلقاتهم ، وخلال هذه العملية أصبح واضحاً أن بعض الأولاد لديهم رغبة قوية فى الاستحواذ على الأشياء، ولم يترددوا فى تحديدها.

" من أنت حتى تفترض أنك ستأخذ الشطرنج ؟"

" لا أستطيع أن أصدق أنه سيحتفظ بهذه اللوحة الفريدة ".

انظر إلى جشعها - إنها ليست شقيقة"وأيقنت أن تقسيم هذه المتعلقات يمكن أن يفكك الترابط العائلى بصورة خطيرة، وينتج عنه الألم والعزلة، ولمنع حدوث ذلك قررت التركيز على الأشياء التى يمكننى التأثير بها بإيجابية.

أولاً - اقترحت على الآخرين السماح لأنفسنا ببعض الوقت - أسابيع ، أو حتى شهور إذا لزم الأمر قبل أن نقرر من يحصل على ماذا ، وكذلك يحفظ كل شىء فى مكانه ،

ثانياً - اقترحت أن نعمل جميعاً على تطوير عملية تقسيم الأشياء، بحيث نظل أسرة واحدة ونحسن علاقتنا، وفى نفس الوقت نحصل على متعلقات نحتاج إليها أو تساعدنى فى تذكر ماما، وجون ، وقد رحب الجميع بالفكرة .

ولكنها لم تكن بهذه البساطة ، ففى الشهور التالية قد يحدث أن يقول شخص ما: " انتظر لحظة أنا أريد هذا أيضاً، لكنى بعد تفكير قلت : ما هو أهم شىء هنا ؟"

إنه العلاقة ، فهي الثمرة، لنا نفعل ذلك ؟، فكنت أؤكد دائماً أننا بحاجة للعمل ، بحيث يشعر الجميع بالسعادة."وأخيراً وضعنا قائمة بجميع المتعلقات حتى عرفها كل منا ، وأخذ كل منا نسخة من القائمة مع ورقة صغيرة تذكرة بالهدف النهائى للأسرة وقلنا ، هل تتفضل بقراءة هذه القائمة، وتذكر بالترتيب أول خمس أشياء تريدها ؟ وفى نفس الوقت تذكر الآخرين ، لأننا نريد لكل منا أن يشعر بالسعادة .

وطلبنا من الجميع الحضور مستعداً، وعندما جاء يوم تقسيم المتعلقات، أدركت أنه بالرغم من النوايا الحسنة لنا جميعاً، كان هناك احتمال قوى لحدوث موقف معاكس، فقلت تذكروا .. نحن هنا ، لأننا نحب هذين الشخصين، ونحب أيضاً بعضنا البعض، ونريد الخروج من هذه التجربة سعداء، ونريد أن تكون الساعات القليلة المقبلة، مصدراً لسعادة ماما وجون إذا كانوا هنا "

واتفقنا جميعاً على أننا لن نترك هذا المكان ، حتى نشعر بالارتياح لشاهدة بعضنا البعض ، وضربنا على وتر الحب لهؤلاء الناس، والإحساس بالمسؤولية، للحفاظ على روح الحب والعطف تجاه أفراد الأسرة، وكانت النتائج مذهلة . عبر كل منا عما يوجد فى القائمة، وسبب أهميتها لنا، واشتركنا فى الذكريات الخاصة بالمتعلقات، وتذكرنا ماما وجون، ووجدنا أنفسنا نضحك ونلقى النكات، ونتمتع حقاً بوجودنا معاً، وأخذ كل منا دورة فى الكلام ، وعندما عبر شخصان عن رغبتهما فى نفس الشىء كنا نقول :" ما كان هذا فى قائمتى، ولكن أرى أنه يعنى الكثير لك، وأنا أحب أن تحصل عليه أنت".

وفى النهاية شعرنا بكثير من الحب تجاه بعضنا البعض وتجاه ماما وجون، فكانت تجربة خاصة بتكريمهما.

لاحظ كيف استطاع هذا الرجل أن يصبح معتدلاً فى تصرفاته مع أسرته، وكيف جعل الارتياح هو الأولوية العظمى للعائلة، فقد كان يفكر بالفعل فى المكسب للجميع.

كانت فكرة معظم الحاضرين هى : توجد فطيرة واحدة، وإذا أخذت قطعة أكبر سأحصل أنا على الأقل"، لذلك فكل شىء يخضع لكاسب وخاسر.

ولكن استطاع هذا الرجل إيجاد فكره أنه يوجد الكثير لكل فرد، وبذلك فهناك عدد لا نهائى من الحلول وطرق أفضل لتحقيق الفوز لكل فرد .

فكرة الوفره هذه هى روح الأسرة وروح " نحن" وهذا هو ما يدور حوله الزواج والأسرة، ويمكن للبعض أن يقول : أصعب شىء للزواج والإنجاب هو تغير أسلوب حياتك بالكامل. فأنت لا تستطيع بعد ذلك التركيز على جدولك الشخصى

فكرة الوفرة هذه هى روح "الأسرة" إنها روح الجماعة "نحن" وهذا هو لب فكرة الزواج و"الأسرة"

وأولوياتك، بل إنك تضحى وتفكر فى آخرين، والإيفاء بحاجاتهم واستجابتهم"، وهذا يعتبر أمراً واقعياً فالزواج الجيد يتطلب الخدمة والتضحية، ولكن عندما تحب غيرك بصدق وتريد إيجاد الإحساس بالهدف وهو " نحن " مثل تربية الأطفال ، تصبح التضحية عندئذ مجرد تنازل عن شيء صغير مقابل شيء أكبر، وهذا هو التغير الكبير من " أنا " إلى " نحن" وهو الذى يصنع أسرة. وكما قال ج. س. كيرتلي وأدوارد بوك :

الذى يحمل قلباً جاحداً فى حياته الزوجية ويتمتع بالأنانية ، سيجعل الحياة الزوجية غير محتمله، والذى يتوقع العناية به فى الزواج، فهو يعتمد على مبدأ سيفسد الأسرة كلها، والذى يتزوج بهدف الأخذ أكثر من العطاء يبدأ بداية مزيفة" الحياة الزوجية لا يمكن لها أن تكون كما يحب، بينما يسعى الزوج أو الزوجة للسعادة الشخصية".

أن روح الرغبة فى أفضل شيء لكل فرد، والرغبة فى التضحية لجعل الآخر سعيداً، هى الروح الحقيقية للمكسب لدى الجميع ، وكما قال ميشل نوفاك : الزواج بمثابة هجوم على الشخصى الذى يتمتع بالأنانية، وتهديد للفرد المحب لذاته، فالزواج مسؤوليات، وهو ليس عدواً للتطور الأخلاقى للكبار .. العكس صحيح تماماً .

للزواج وإنجاب الأطفال أثر فىّ، ولقد أخذت عدة دروس مؤكدة، وأشعر بعظيم الامتنان لمن ساعدونى فى تعلمها، معظم تلك الدروس صعبة، ولم تكن سارة لي، وكرامتى تعتمد على نوعية الزوج والأب الخاصة لي أكثر من أى عمل أقوم به، ارتباطاتى بالأسرة تمنعنى (وربما زوجتى) من أشياء كثيرة . وهذه الارتباطات ليست هكذا، بل إنها حرية ؛ لأنها تخلق منى نوعاً مختلفاً من الآدمية ، بطريقة أريدها وأحبها.

من الدهش جداً وبشكل محزن ، أن ترى احتفالات كبيرة للزواج بها كل الإثارة، والجمال، والدعم الاجتماعى والحب، ثم نراه ينتهى بحزن، وشقاق، وخصام بين الأصدقاء والعائلات التى كانت مترابطة يوماً ما. عندما نفكر فى ذلك نجد أن العلاقات الشخصية لم تغير ذلك كثيراً، والتغير الذى حدث هو الحركة من الاستقلال إلى الاعتماد ، التى غيرت تماماً من الظروف، مع مجيء الأطفال والمسؤوليات . تجاوزت الطلبات العاطفية والفكرية والاجتماعية والروحية أى فهم أو تصور للزوجين الأصليين، وإذا كان هناك نمو مستمر من جانب الطرفين ، فإن زيادة مسؤولياتهم والتزاماتهم سوف تمزقهم وتفرق بينهم بطرق عميقة.

من اللطيف أيضاً أن نرى أن هناك دائماً جانبين لكل شقاق، ولرؤية كيفية اقتناع الطرفين بالصواب والخطأ، ومرة أخرى، فإنهما يمثلان فردين طيبين، ولم يغيرا من الموقف كثيراً. الزواج والحياة الأسرية هي بالفعل "مدرسة التخرج" للأخلاق الحسنة.

قال رجل تزوج في عمر الثلاثين ما يلي :-

عندما تزوجت لأول مرة كنت أعتقد أنني أكثر عطاءً وكرماً ولطفاً من أي شخص غيري، ولكني أدركت أنني الأكثر أنانية، وفي يوم ما بعد عودتي من العمل بعد يوم طويل من الإرهاق، وكل ما أريده هو الدخول لكهفي الصغير وأستريح، ولا أريد أن أفكر في أي علاقة، أو أي شخص ، بل أريد أن أستريح بلا تفكير، ولكني أيضاً أعلم أنه لا بد أن أركز على علاقتي وأقضي بعض الوقت مع زوجتي، فهي لها متطلبات، وأنا بحاجة للاستماع إليها ..

لمدة ثلاثين سنة كانت زوجتي تهتم بي، وأنا لا أهتم بأحد، وأنا الآن متزوج بالطبع، وأدرك أن حياتي لا تخصني وحدي، وأنا جاد في محاولة إنجاح الزواج، وهنا لابد أن يكون التزام عليّ ، بالتأكيد هناك تغيرات شخصية وأنا بحاجة لوقت شخصي، ولكن هناك أيضاً هذه العلاقة، ولابد أن أبذل لها جهدي حتى إذا لم أفضل ذلك، أو حتى إذا كنت متعباً .

في كتابها المحفوظ في الحب. أسرار الزوجية لسعيدين، وكيفية نجاح زواجهما، تتناول كاثرين جونسون في بحثها، العوامل التي تجعل الزواج سعيداً ومستديماً، وتذكر عاملين جميلين هما :

١- الزوجان يتمتعان بعزوبية القلب، ويتزوجان بقلبيهما ؛ حتى تصبح روحهما واحدة، وكل منهما يرى الآخر أفضل صديق له.

٢- اهتمامهما بالعلاقة السليمة أكثر من الاهتمام بكسب المناقشة، ويمكنهما الاستماع لأنفسهما والتقييم من منظور الزوج الآخر.

نوعية التضحية والخدمة المطلوبة لتحقيق بيئة زوجية جميلة، تخلق المكسب الحقيقي بالنسبة للشخصية، وهذه هي الروح الحقيقية للمكسب للجميع، للفرد، والزواج، وللأسرة، والمجتمع ككل.

كيف تزرع روح المكسب للطرفين

أن نفكر في المكسب للطرفين، يعني محاولة إيجاد روح المكسب للجميع في جميع تفاعلات الأسرة، وأن نحب دائماً الأفضل لكل فرد .

كأحد الأبوين ، تعرف أنه سيكون هناك وقت يريد فيه الأطفال القيام بأشياء لن تؤدى لمكسب لأى فهم، لعدم خبرتهم ، فبعض الناس يعملون فى اتجاه رغباتهم، وليس حاجاتهم، والذى يعتنى بالأطفال يكون عادة أكثر نضجاً، وخبرة، ورغبة في التركيز على حاجاتهم، وليس رغباتهم لذلك، فغالباً ما يتخذون قرارات غير مفضلة، وتؤدى لمكسب وخسارة.

والتربية لا تعنى إعطاء كل طفل ما يريد رغبات، ولكن اتخاذ القرارات تؤدى للمكسب للجميع، مهما كانت صورتها بالنسبة للطفل .

> التربية ليست أن تكون محبوباً وأن تعطى للطفل كل ما يريد ولكنها اتخاذ القرارات التى تؤدى بالفعل للمكسب للجميع، مهما كانت تبدو بالنسبة للطفل فى ذلك الوقت ،

تذكر دائماً أن التربية هى عمل لا يتسم "بالرضا" وتحتاج لمستوى كبير من النضج والالتزام لإدراك الوالدين بذلك وتعديل توقعاتهم تبعاً لذلك. تذكر أن ما يجعل الطفل سعيداً ليس عكس ما يجعله حزيناً، نقص الهواء مثلاً، شىء غير مرضى، لكن الهواء لا يرضيك بحق، ولكن إذا لم يتوفر لك، ستشعر بالضيق الشديد. الهواء فى البيت، هو ما تقدمه أنت كأب أو لأم بالنسبة للفهم، والدعم، والتشجيع، والحب، عدم توافر هذه الأشياء شىء غير مرضى ؛ لأن الأطفال لن يكونوا سعداء، ولكن وجودها لن يجعل الأطفال سعداء، لذلك على الآباء تعديل توقعاتهم تبعاً لذلك.

قدم فريدريك هيرزنبيرج فكرة الرضا وعدم الرضا فى "نظرية الدافع السليم" التى تضمن ما يلى :-

١- لا تتوقع كثيراً من المدح والثناء من أطفالك.

٢- كن سعيداً وحاول أن تمنع العوامل التى تبعث على الضيق بقدر الإمكان.

٣- لا تعرف الرضا لأولادك، فأنت لا تستطيع فرض طبيعة معينة.

كأحد الأبوين ، فأنت سوف تتعامل مع جميع أنواع التعبيرات عن السخط من أطفالك، ولكن تذكر أن الأشياء التى تفعلها لتقديم الفهم الحقيقى للسعادة والأمن لطفلك، لم تتحدث عنها، ولذلك لا تخطئ بالاعتقاد بأن تعبير أطفالك عن الاستياء، يمثل نوعية العمل الذى تقوم به كأحد الأبوين.

العامل الرئيسى هو العلاقة ، الناس تسمح لك بالتعامل مع حاجاتهم، وليس مع رغباتهم عندما يثقون بك، ولذلك إذا زرعت روح الكسب للجميع بقدر الإمكان، سيكون بإمكان الأطفال فهم وقبول القرارات التى تبدو لهم كمكسب ـ خسارة، وهناك طرق عديدة لذلك.

يمكنك أن تدعهم يكسبون الأشياء البسيطة : فالأطفال صغار و ٩٠ ٪ من أشيائهم صغيرة مثلهم، في أسرتنا إذا أراد الأطفال تركيب أرجوحة، فإنهم يخرجون، ويتسخون، وتظل الشكوى منهم في البيت لمدة أسابيع، ونحن ندعهم يفعلون ذلك، فهذا المكسب لهم ولنا أيضاً ؛ لأنه يزيد من العلاقة ويقويها، بشكل عام نحاول التمييز بين المبادئ والمسائل التفضيلية، ونأخذ موقفاً حول الأشياء الهامة حقاً.

يمكنك أن تتفاعل معهم حول الأمور الكبيرة : بهذه الطريقة سيعرفون أنك تفكر في مصلحتهم، وأنك لا تركز على ذاتك، أو على الأمور الخاصة بك، ويمكنك أن تدرك أكثر تأثيراتهم ونفوذهم بقدر الإمكان، وإشراكهم في المشكلة، وإيجاد الحل معاً، وقد يكون لديهم فكرة أفضل من أفكارك ـ أو ربما يمكنكم التعاون وإيجاد بديل جديد، أفضل من بديلك، أو بديلهم.

يمكنك أن تأخذ خطوات لتقلب التنافس : في إحدى المرات ذهبت لمشاهدة عرض حفيدتي في مباراة كرة القدم، وهي لاعبة جيدة وشعرنا جميعاً بالإثارة ؛ لأن المباراة كانت رئيسية بين فريقين رئيسيين من مدينتين مختلفتين. اشترك الآباء من جانبي الملعب في التشجيع ، وأخيراً انتهت المباراة بالتعادل، وهي بالنسبة للمدرب مثل الخسارة تقريباً.

بعد انتهاء المباراة قال الفريقان كالمعتاد :"مباراة جيدة.. مبارة جيدة وتصافحوا، ولكن كانت معنويات فريقنا منخفضة، ويمكن أن نرى ذلك في وجوههم ، وكانوا يعلمون أن المدرب أصيب بخيبة أمل عميقة، لذلك مشوا في الملعب وهم ناكسو رؤوسهم.

مع اقترابهم من الآباء ، حيث كنت أجلس، تكلمت بصوت عال وبحماس : حسناً يا أولاد ، المباراة عظيمة، كان لديكم خمسة أهداف ، بذل أقصى جهد ـ المتعة ـ العمل بروح الفريق ـ التعلم ـ المكسب، وأنتم قد حققتم أربعة أهداف ونصف، أي ٩٠ ٪ ، وهذا عظيم .. مبروك . ولم يمر وقت طويل حتى احتفل اللاعبون والآباء بالأهداف الأربعة والنصف، وقالت بنت في سن المراهقة ما يلي :-

لعبت في فريق السلة في المدرسة الثانوية وكنت لاعبة جيدة جداً بالنسبة لعمري، وكنت طويلة بما يكفي لإرسال الضربة، وكذلك كانت صديقتي "بام" التي كانت ترسل الضربة .

استطعت تسديد رمية جميلة من على بعد ١٠ قدم، وبدا واضحاً سريعاً أن بام لا تحب هذا الإعجاب بي، ولذلك حاولت الاحتفاظ بالكرة بعيداً عني، وتوقفت عن تمرير الكرة لي.

في إحدى الليالي بعد أداء مباراة صعبة، احتفظت فيها بام بالكرة معظم المباراة، وكنت على وشك الجنون منها. وقضيت ساعات عديدة أتحدث فيها مع أبي بخصوص كل شيء، والتعبير عن الغضب

الذى بداخلي تجاه صديقتي التي تحولت لعدو، وبعد مناقشة طويلة أخبرني أبي بأن أفضل شيء يمكن أن يفكر فيه هو إعطاء "بام" الكرة في كل مرة أحصل عليها، فقلت هذه فكرة غبية، فأخبرني أن هذه المحاولة سوف تنجح، وتركني أفكر في الأمر، وكنت أعرف أن الفكرة لن تنجح ، لأنها فكرة سخيفة.

في المباراة التالية ذهبت بفكرة تحطيم مباراة بام ، وفي أول امتلاك لي للكرة سمعت صوت أبي أعلى من صوت الجمهور، واستطعت سماع صوته واضحاً، وفي لحظة إمساكي بالكرة قال صائحاً : " إعطيها الكرة "، فترددت ثانية، ثم مررت الكرة إلى بام التي اندهشت لحظة، وعندما جريت في الملعب ؛ لكي أدافع شعرت بشيء لم أشعر به مسبقاً : متعة وفرحة حقيقية لنجاح إنسان آخر. وأدركت أن هذا سوف يجعلنا نتقدم في المباراة، وشعرت بالارتياح للفوز، واستمررت في إعطائها الكرة في كل مرة استلمتها في الشوط الأول، وكذلك فعلت نفس الشيء في الشوط الثاني، ففزنا بالمباراة والمباريات التي تليتها، وبدأت بام تمرر الكرة لي كثيراً جداً، أصبح فريقنا أقوى من ذي قبل، وكذلك صداقتنا وفوزنا في معظم المباريات في هذه السنة، حتى إن الجريدة المحلية كتبت في مقاله لها عن قدرتنا على التمرير لبعضنا البعض والشعور بوجود الآخر وكأننا نقرأ أفكار الآخر، وبذلك استطعت إحراز نقاط أكثر من ذي قبل، وعندما أحرزتها شعرت بسعادة غامرة، وعندما أحرَزَتْ نقاطاً أكثر مني، شعرت بارتياح خاص من داخلي.

ساندرا :

عندما كانت الأسرة تضم أبناءً من سن الصغر إلى سن المراهقة، كان من الصعب أن أجد نشاطاً يمكن أن يتمتع به كل فرد، أحياناً لعبنا البولينج، وكان بإمكان الجميع المشاركة ولكن كان الفائزون هم نفس الأشخاص في كل مرة، الأكبر الأقوى، والأكثر مهارة. حاولنا التفكير في طريقة تمكّن كل فرد من الفوز، وأخيراً وجدنا الطريقة الناجحة، فبدلاً من جمع نقاط الفرد وكونه فائزاً، جمعنا إجمالي نقاط كل شخص. وحددنا هدف لعدد كبير من النقاط لابد أن نصل إليه ؛ حتى نفوز كأسرة واحدة، إذا حققنا الهدف ، نفوز بالآيس كريم ، ولذلك بدلاً من فوز شخص واحد ، كنا نبتهج جميعاً، ونبذل كل ما في وسعنا ؛ حتى نحصل على أكبر عدد من النقاط التي تحقق الهدف.

فكان هذا بمثابة الفوز للجميع وهو الحل الذى يشتمل على التعاون ، وبدلاً من وجود فائز وخاسر. أصبح كل فرد يبذل أقصى جهده ، وكان هدفنا مشترك. كذلك وجدنا أن إشراك طفل في

التدريب طفل آخر يقلل من التنافس بين الأطفال ، فإن كلاً من الطفلين سوف يحترم عمل الآخر ، لأنهما مشتركان فيه.

ساندرا :

كان الفرق بين عمرى سيين وديفيد ١٨ شهراً ، أحياناً كانت هناك منافسة بينهما، عندما كان ديفيد يتعلم القراءة، مثلاً، كان يعكره سيين ويجعله يبكي ، وببطء استطاع ديفيد نطق بعض الكلمات "سارى ذهبت .. إلى .. المحل" وكان سيين يقلده بطريقته البطيئة من مكان يختبيء فيه ، حتى يبكى ديفيد.

كنا نقول لسيين " ديفيد يحاول تعلم القراءة، وكان لابد أن تعلمه ذلك أنت. هي صعبة في البداية، هو أخوك الصغير، لا تجعله يبكي - بل اتركه وحده

استمر ذلك بعض الوقت حتى وصلنا لحالة أفضل وهى إبعاد سيين وزيارته معه وسألناه سيين هل تحب أن تقوم بمهمة معينة ، أنت أكبر من ديفيد وتعرف القراءة هل تعتقد أنك تستطيع أن تعلمه القراءة ؟ سيكون هذا لطيفاً ، أجلس معه كل يوم نصف ساعة وحاول أن ترى هل يمكنك مساعدته أفضل منا

فكر سيين في الأمر وقرر أن يفعل ذلك ، وبعد عدة أيام أحضر ديفيد من يده، وقدمه لنا بهذه الجملة "استمعوا لديفيد وهو يقرأ ، علمته القراءة لعدة أيام وأنه ينطق بشكل جيد " فتح ديفيد الكتاب وبدأ يقرأ "سارى ذهبت إلى الدكان" ببطء وغير ثابت مثلما حدث منذ عدة أيام مضت وقلنا :" مبروك سيين ، لقد علمت ديفيد القراءة" ، وامتلأ سيين بالغرور ، لكونه المدرس الرئيسي، وكان ديفيد سعيداً أيضاً لعلمه أن أخيه يعلم أنه يقرأ بشكل طيب، كان الكسب لهما ، سيين أصبح المدرس . يحضر تلميذه للاعتماد والتصديق، حينها أصبح ديفيد التلميذ الفخور بإنجازه.

هناك العديد من الطرق لإعداد موقف الكسب للجميع حتى لأصغر الأطفال ، وأصبح واضحاً في حفل عيد ميلاد ابنتنا التي تمر بعده مراحل حتى الحاجة لامتلاك لعبهم قبل أن يرغبوا في ذلك. وبمجرد أن نفهم نحن الآباء ذلك، يمكننا مساعدة أطفالنا على التحرك تجاه الكسب للجميع.

ما سبب كل هذا الصراخ . جونى يشعر بالاستياء . لماذا تعتقدين أنه يشعر بالاستياء ؟ هل لأنك أخذتى لعبته منه ؟ هذه هي لعبك ، في رأيك ماذا تفعلين حتى يصبح جونى سعيداً من داخله أيضاً ؟ هل تريدين إشراكه في اللعب ؟ يا لها من فكرة جيدة ، الآن كلانا سوف يكون سعيداً"

سـاندرا :-

أتذكـر ابنتـنا حينـما كانـت تـبلغ مـن العمـر سنتين ـ عندما كانت تشعر بالضجر والضيق لعنايتي بأخيها الصـغير، وأخـيراً قلـت : "لمـاذا لا تذهـبين وتخـتارين كـتابك المفضل ، كي أقرأه لك وأنا أقوم بـرعاية أخـيك؟ الطفـل الصـغير جداً، إنه يأكل، ثم ينام، ونحن لدينا وقتٌ طويلٌ نقضيه معاً، " وأصبح هذا الوقت هو وقت قراءة القصص، وتم حل المشكلة .

إيجاد الاتفاق على المكسب للجميع

مـن أكـبر الودائـع والسـحوبات فـى الأسـرة كيفية تناولك للتوقعات . أحياناً يفترض البعض أشياء معينة بخصـوص العلاقات ، وهي أشياء لم نتحدث عنها أبداً من قبل ، ولكنها افتراضـات ، وعندما لا تتحقق التوقعات، يحدث الانسـحاب الكبير .

العـامل الهـام فـي إيجـاد الـتوقعات الهامة أمامنا ويمكن لاتفاق المكسب للجميع أن يسـاعدك على هـذا، قالت إحدى السيدات ما يلي عن تجربتها الخاصة باتفاق المكسب للجميع من خلال تجربتها مع ابنتها :

لدينا ابنه اجتماعية جداً، فهي تتمتع بجميع صور النشـاط، واشتركت كثيراً في الرقص، والرياضـة والمسرح، والموسـيقى ، وعـندما وصـلت إلى المـرحلة الـثانوية كانـت لديها فرص عديدة للمرح والتعايش الاجتماعي ، خاصـة معرفة الأولاد الجدد الذين كانت تقابلهم ، ولكن لم يمر حتى بدأت درجاتها تقل، وأصبح المـنـزل أشـبـه بفـندق الـنزلاء، وبدت وكأنهـا فقدت إحسـاسـهـا، وتحاول أن تكون جزءاً من العالم الحقيقي "

شـعرنا بـالقلق العميق لأننا بدأنا نرى بنتاً ذكية يهبط مستواها ، لأنها تسير في طريق غير سـليم، وغير بنّاء ، ولذلك جلسـنا في ليلة معها نشرح بالتفصيل اتفاق المكـسب للجميع. وطلبنا منها أن تفكر فيه وحددنـا موعـداً للقائنـا اللـيلة التاليـة لعمـل اتفـاق يربح الجميع، وفي هذه الليلة تقابلنا في غرفة المعيشـة، وطلبنا منها أولاً أن تحكـي لنا عـن احتياجاتها فقالـت : "الحرية، ومزيد من الاشتراك في الأنشـطة الدرسـية مـثل : السـماح بـركوب السـيارة مـع الأولاد، وحضـور حفـلات الـرقص، والـدروس الخصوصـية" ، وارتـداء ملابـس أفضـل ، والدين أكثر تفهماً وغير رجعيين، وهكذا، وبعد سـماعنا لذلك قلنا لها إن هذه الأمور هامة جداً لها في هذه المرحلة من حياتها

ثم سألناها هل يمكن لنا أن نعبر عن اهتماماتنا الكثيرة ، ثم ذكرنا أشياء مثل المدرجات الجيدة فى الدرسة، التخطيط للمستقبل ، المساعدة في البيت، القراءة المنتظمة ، اللطف مع أخوانها وأخواتها، والخروج مع الأولاد ذوى العادات القيم الجيدة .

ومن الطبيعي، فقد تولد لديها اعتراضات على أشياء عديدة، وكنا نريد الوصول لحل يسعد كل منا، ويكون له انطباع إيجابى عميق بالنسبة لها. استطعنا عمل اتفاق الكسب للجميع بسرعة، وقد اشتمل على كل جانب من حياتها، وكان هناك تعاون من الجانبين ، وأصرت هي على التوقيع من جانبها وجانبنا واحتفظت بالعقد فى غرفتها.

منذ تلك الليلة شعرت هي بالاسترخاء التام ، وكأنها بغير حاجة ؛ لكي تثبت للغير أنها كبرت وتحتاج لحرية أكبر ، وليس هناك سبب للتحدى وإثبات وجهة نظرها.

وقد رجعت للاتفاق عدة مرات ؛ لأننا نسينا أشياء كنا قد اتفقنا عليها، وهذا جعلها تطمئن وتعرف أين تقف ، وأثر ذلك فيها خاصة وقد رأتنا راغبين فى النقاش والتغير ومحاولة إدراك وجودها.

ذكرت أم مطلقة التجربة التالية لعمل اتفاق الكسب للجميع بالنسبة لابنها الذى يتعاطى المخدرات:

طلقنى زوجى وعمر ابننا ١٦ عاماً ، وكان الأمر فى غاية الصعوبة بالنسبة له ، وشعر بألم شديد، ولذلك تناول المخدرات، وعندما توافرت لي فرصة حضور الدورة التدريبية للعادة السابعة ، دعوت ابنى للمجيء معي ، وكان هذا أساس التحول الكبير فى حياته.

فى النهاية أصبح قادراً على استخدام هذه العادات، وقمنا معاً بعقد اتفاق المشاركة للجميع، وكان جزء من الاتفاق حول مساعدتى له فى شراء سيارة كان بحاجة ماسة لها، يقوم بدفع الأقساط المتبقية ، وكان يمر بصعوبات مالية، ولذلك لم يستطع عمل قرض، ولكننى وفرته له ، وكذلك علاجه من المخدرات ، وتكلمنا بصفة خاصة عن ٥ أو ٦ مواضيع هامة ، وكتبنا اتفاق ووقعنا عليه ، وكنا واضحين تماماً حول ما نحن بحاجة إليه .

كان يائساً ويواجه تحديات صعبة ولكنه أصبح مسؤولاً بالكامل عن ماضيه، وبدأ بشجاعة فى السير فى طريق مختلف ، واحترم كل إلتزام له، وخلال ثلاثة أشهر، استطاع تغيير حياته تماماً .

الآن هو يعمل بشكل جيد وسيذهب للجامعة ، وهو أفضل طالب فى الفصل ، وهو يريد أن يكون طبيباً ، بينما كان الأمر يبدو وكأنه لن يصل لهذا الهدف أبداً، وهل تستطيع أن ترى كيف أن الاتفاق ساعد على تهيئة أنفس الجميع فى كل من هذه المواقف ؟ وهل تستطيع أن ترى أيضاً هذه الاتفاقات

التي ساعدت في بناء حساب بنك العواطف ؟ التي اعتمدت على التفاهم المشترك، والرؤية المشتركة، والتوقعات الواضحة، والالتزام، وبناء الثقة، والمكسب للجميع .

دع الاتفاق هو الذي يحكم ويسود

ذكرت إحدى الأمهات كيف أن اتفاق المكسب للجميع جعل أبناءها يتحملون المسؤولية.

عندما كان أبناؤها صغاراً كنت أتأكد دائماً من نظافة ملابسهم وكيها، وعندما أصبحوا أكبر سناً علمتهم تنظيم ملابسهم وتحديد تلك التي بحاجة للغسيل، وعندما وصلوا لسن المراهقة المبكر، شعرنا بأنه قد حان وقت إعطائهم المسؤولية الحقيقية بملابسهم ، لذلك في إحدى اللقاءات الأسرية وقبل بداية الدراسة مباشرة، تحدثنا عن ذلك، وحددنا ما سوف يصبح مكسبا لهم ولنا ، وعقدنا اتفاق المكسب للجميع بخصوص الملابس ، واتفقنا على إعطائهم مبلغاً معيناً من المال كل أسبوع كبدل للملابس ، ومصاريف المواصلات لشراء الملابس ومساعدتهم في إصلاح التالف منها، وهم وافقوا بدورهم على غسيلها وكيها وإرسال الغسيل كل أسبوع وحفظ ملابسهم في الدولاب منظمة ومرتبة، وعدم ترك ملابسهم متبعثرة، وحددنا صندوقاً يوضع فيه أي شيء غير مرغوب، وكذلك اتفقنا على عقد جلسة محاسبة كل أسبوع ؛ حيث يقدمون كشفاً بالمصاريف التي حصلوا عليها خلال الأسبوع، مقابل هذه المهام، وكذلك يوجد به مكان خال للتأكد ما إذا كانوا قد قاموا بتلك المهام أم لا.

بدأت السنة الدراسية بداية عظيمة ، وعلمناهم كيفية استخدام الغسالة ، وكانوا سعداء للحصول على نقود لشراء الملابس ، ولعدة أسابيع أصبحت ملابسهم نظيفة ومنظمة، ولكن مع زيادة الأنشطة المدرسية بدأوا في قضاء تلك الأسابيع هنا وهناك، ففقدوا الكثير ، وكانوا دائماً يشعرون بالأسف ويعدون بالتحسن، ولكن بعد فترة بدأت أدرك أنني أعطيتهم المسؤولية، ثم أخذتها منهم، فكانت المشكلة مشكلتي أنا، وليس هم .

وكنت أقوم بالجلوس معهم أثناء كل أسبوع ووافقت على كشفهم، ودفعت لهم البدل ـ بدل الملابس ـ وبعد فترة قصيرة بدأت الملابس تستهلك، والأحذية أصبحت صغيرة، وبدأوا يقولون : "نحن بحاجة ماسة لملابس جديدة "فقلت" جميل، لديكم بدل الملابس، متى تريدونني أذهب معكم للتسوق؟" فأدركوا أن بعض خياراتهم الخاصة بطريقة قضاء الوقت قد لا تكون هي الأفضل، ولكنهم لم يشكوا، بل ساعدوني على إيجاد اتفاق أولاً، ولم يمر وقت طويل حتى بدأوا في الاهتمام كثيراً بغسل وكي ملابسهم.

- أفضل شيء في هذه التجربة هو الاتفاق الذى ساعدنى على أن أكون هادئة، وساعدتهم في التعلم، هم يقومون بالاختيار، ويتحملون العواقب ، وأنا أحبهم وأدعمهم ، وعندما قالوا " ماما أريد قميصاً جديداً " أو " أريد الذهاب للسوق لشراء بنطلون جديد " فكان السيادة للاتفاق، حيث عرفوا أنهم لا يستطيعون أن يطلبوا منى نقوداً للملابس .

لاحظ كيف جعلت هذه السيدة اتفاق المكسب للجميع يسود العلاقة ، وهل تلاحظ كيف أن القيام بذلك قد جعلها أقل عند حدوث مشكلة ما ؟ فالاتفاق أعطاها إحساساً بالأمن، وجعلها أقل لطفاً عند حدوث مشكلات مع الأطفال ؛ حيث إنها أصبحت غير خاضعة لمحاولة إقناعهم .

هل تستطيع أن ترى كيف أن هذه الطريقة ساعدت في زيادة حساب بنك العواطف ؟ فالعلاقة لم تتحول إلى قوة مقاومة ؛ لأنه كان هناك اتفاق ، فكانت السيدة تفعل ما اتفقت عليه ، وجعلتهم يتعلمون عواقب اختيارهم، لاحظ أيضاً كيف كانت هذه السيدة قادرة على تعلم الأطفال عدة مبادئ هامة من خلال اتفاق المكسب للجميع ، فقد أعطت لهم المثال : فاعتادوا على ارتداء الملابس النظيفة لعدة سنوات، وقامت بتعليمهم وتدريبهم ؛ حتى ينجحوا ، وعلمتهم إعداد الملابس للغسيل، وكيفية استخدام الغسالة ، ثم حددت المسؤولية من خلال اتفاق، ولم تتراجع عنه ، فتعلموا منها الصبر والحب .

العناصر الخمسة لاتفاق المكسب للجميع

منذ عدة سنوات كانت هناك تجربة مثيرة لي أنا وساندرا علمتنا الكثير عن إيجاد اتفاقات المكسب للجميع مع أبنائنا. ربما أهم شيء تعلمناه هو : لا يمكنك جعل الناس مسؤولين عن أشياء ونتائج كنت أنت المشرف على طريقتها وهذه الرؤية هي الأكثر شيوعاً ، في الحقيقة عقدت مؤتمرات كثيرة بواسطة جماعات مختلفة حول هذا الموضوع ، ومع قراءتك للقصة التالية لاحظ العناصر الخمسة لاتفاق المكسب للجميع ، والنتائج المطلوبة ، والإرشادات ، والموارد ، والمسؤولية ، والنتائج

لا يمكنك جعل الناس مسؤولين عن النتائج وأنت المشرف على طريقتهم

أخضر ونظيف

تطوع ابني الصغير ستيفن للعناية بالحديقة ، وقبل أن أوليه هذه المسؤولية بالفعل بدأت تدريبه .

(لاحظ خلال الفقرات التالية كيف حددنا النتائج المطلوبة)

أريد أن يكون لديه صورة واضحة عن الحديقة ذات العناية الجيدة، ولذلك أخذته لحديقة الجيران وقلت له :" انظر يابني لجمال ونظافة وخضرة الحديقة ؟ هذا هو ما نريده وهو أن تكون خضراء ونظيفة، والآن تعالى، وانظر لحديقتنا، وللألوان المختلطة بها ، هذا ليس أخضر ، الأخضر والنظيف هو ما نريده (لاحظ كيف حددنا الخطوط العريضة) ، والآن هذا دورك لجعلها خضراء ، وأنت حر في فعل ذلك بالطريقة التي تريدها ما عدا الطلاء ، وإذا كان الأمر بيدي لقلت لك كيف تفعل ذلك .

كيف تفعل هذا يا أبي ؟

سأعطيك ماكينات الرش، ولكنك قد تستخدم دلو أو خرطوم ، لا يوجد فرق بالنسبة لي ، كل ما يهمنا هو أن يصبح اللون أخضراً .

والآن فلنتحدث يابني عن معنى "نظيفة" ، نظيفة تعني عدم وجود أي مهملات من ورق، أو خيوط، أو عظم، أو عصى، أو أي شيء يشوه المكان ، وسأقول لك ما يجب أن تفعله. دعنا ننظف نصف الحديقة الآن، وننظر للفارق .

وهكذا جمعنا جوالين من الورق ونظفنا نصف الحديقة ، الآن انظر إلى هذا الجانب، ثم الجانب الآخر .. أرى بعض الورق خلف هذه الشجيرة"

أنا لم ألاحظها .. لك نظر جيد يا بني

والآن قبل أن تقرر تولي ذلك أم لا ، دعني أقول لك عدة أشياء أخرى ، لأنك عندما تتولى هذه الوظيفة سوف ينتهي دوري ، هناك شيء أطلق عليه الإشراف الجيد وهو :" الوظيفة بثقة "، أنا أثق في أنك سوف تقوم بهذه المهمة وإتمامها ،

الآن من سيكون رئيسك ؟

أنت يا أبي

لا .. ليس أنا ، أنت رئيس نفسك

لن أشرف عليك ولا أمك كذلك .. أنت وحدك تقوم بالمهمة (لاحظ كيفية إيضاح موارده) . والآن خمن من سوف يساعدك ؟

من ؟

أنا .. أنت رئيسي

أنا ؟

نعم ، ولكن وقتي محدود ، أحياناً أكون بعيداً عن البيت ، ولكن عندما أكون هنا تقول لي كيف أساعدك، وسوف أفعل أي شيء تطلبه مني .

والآن خمن من سيحكم على عملك ؟

من ؟

أنت ستحكم على نفسك

أنا ؟

نعم (لاحظ تحديد المسؤولية) ولمدة أسبوعين سوف تتحدث عن الحديقة ، وتقول لي كيف ستكون، وكيف سيكون حكمك ؟

خضراء ونظيفة

صحيح

ودربته على هاتين الكلمتين لمدة أسبوعين حتى شعرت بأنه مستعد لتولي المهمة، وأخيراً جاء اليوم المعلوم .

هل اتفقنا يا بني ؟

نعم اتفقنا

ما هي المهمة ؟

خضراء ونظيفة

ما معنى خضراء ؟

نظر للحديقة التي بدأت تبدو أفضل ثم أشار للحديقة المجاورة قائلاً : هو لون هذه الحديقة

ما معنى نظيفة ؟

بدون مهملات

من رئيسك ؟

أنا

ومن سيساعدك

أنت .. عندما يكون لديك الوقت

من الحكم ؟

أنا .. سنتحدث عن ذلك مرتين في الأسبوع، وسأبين لك كيف تسير الأمور وما الذى سنبحث عنه ؟

خضراء نظيفة

في هذا الوقت ركزت على مساعدته في فهم الحالة المطلوبة . والنتائج الطبيعية لعمل جيد (لاحظ تحديد وتفسير النتائج) بعد أسبوعين وكلمتين أعتقد أنه كان مستعداً.

جاء يوم السبت ولم يفعل شيئاً، وكذلك الأحد، والاثنين صباحاً، وأنا أدير السيارة للذهاب للعمل يوم الثلاثاء نظرت للحديقة الصفراء وشمس يوليو الحارة وقلت " أكيد سيفعل اليوم " ، فالسبت كان يوم الاتفاق ، والأحد يوم الإجازة ، ولكن لم أجد سبباً ليوم الاثنين ، والآن الثلاثاء ، بالتأكيد سيعمل اليوم، وإلا ماذا سيفعل ؟ وكنت طوال اليوم مشتاقاً للعودة إلى البيت ، لكي أرى ماذا حدث ، وعند عودتي وقعت عيناى على نفس المنظر الذى رأيته في الصباح، ورأيت ابنى يلعب في حديقة الشارع

لم أقبل هذا ، وكنت منزعجاً لتصرفه بعد أسبوعين من التدريب، وكل هذه الالتزامات ، وبذلنا جهداً كبيراً وانفقنا نقوداً على الحديقة .

كنت على استعداد للعودة لدور الرئيس "يا بنى تعالى هنا وأجمع هذه المهملات الآن وإلا .. أعرف أننى سأحصل على البيضة الذهبية بهذه الطريقة ولكن ماذا عن الأوزة ؟ ماذا سوف يحدث لالتزامه الداخلى ؟ ثم ناديت عليه من الشارع " يابنى .. ماذا يحدث ؟"

عاد قائلاً :" كل شيء على ما يرام"

وكيف أصبحت الحديقة ؟ أعرف أنى خالفت الاتفاق بسؤالي هذا، فهذه ليست طريقة المحاسبة ولا ما اتفقنا عليه .

ولذلك كان له تبريره لمخالفة الاتفاق ، وقال: " جميلة يا أبى "

وتمالكت نفسى، وانتظرت حتى بعد العشاء، ثم قلت :" دعنا نفعل ما اتفقنا عليه يا بنى ، دعنا نسير في الحديقة مرة أخرى وكيف تشرف عليها فبدأ يبكى قائلاً : "إنه عمل صعب جداً يا أبى"

ما هو الصعب ، أنك لم تفعل شيئاً واحداً ، ولكنى كنت أعرف الأمر الصعب ، التحكم في الذات والإشراف على الذات ، ولذا قلت :" هل هناك ما يمكننى فعله لمساعدتك ؟

نعم يا أبى ؟

"ماذا كان اتفاقنا ؟ "

"أنت قلت أنك سوف تساعدني إذا كان لديك الوقت "

"وأنا لدى الوقت "

فجرى داخل البيت وعاد "بكيسين " وناولني واحداً منهما، هل تسمح بجمع المهملات معى، إننى أكاد أن أتقيأ" وأشار إلى المهملات الناتجة عن شواء ليلة السبت.

وفعلت تماماً ما طلبه مني. وكان ذلك له بمثابة توقيع الاتفاق في قلبه. وأصبحت الحديقة حديقته هو والمهام مهامه.

لم يطلب منى المساعدة إلا مرتين، أو ثلاث، طوال الصيف، واعتنى بالحديقة، وأصبحت أكثر خضرة ونظافة من ذى قبل ، بل وكان يعاقب أخوته عندما يلفون بورق اللبان والحلويات على الحديقة.

كان صعباً تنفيذ الاتفاق ، ولكنى تعلمت قوة عمل ذلك، وقوة اتفاق الكسب للجميع وعناصره الخمسة، والحقيقة أنك ستتعامل مع هذه العناصر إن آجلاً أو عاجلاً ، وإذا لم تختر عمل ذلك مقدماً في توقيت الدول القيادى، فسوف تتعامل معها وقت إدارة الأزمات لاحقاً.

- "هل هذا هو المفروض أن أفعله ؟ أنا لا أستطيع أن أفهم هذا "
- "لماذا لم تقل لي أنه لا يفترض أن أفعل ذلك بهذه الطريقة "
- "لم أعرف أين التعليمات "
- "أنك لم تقل من قبل أنه لابد من الانتهاء من هذه المهمة اليوم "
- "ماذا تعنى إننى لا أستطيع الخروج الليلة ؟ إنك لم تذكر ذلك من قبل ، شرون لم تفعل واجباتها وسمحت لها بالخروج ".

في البداية يبدو أن هذه العناصر الخمسة تحتاج لوقت طويل ، وهى كذلك بالفعل، ولكن من الأفضل أن تستثمر الوقت مبكراً، لأن ذلك أفضل من التعامل مع العواقب فيما بعد .

الصورة الكبيرة ـ مفتاح التفكير فى الكسب للجميع

من الواضح أن التفكير فى الكسب للجميع هو فى ماذا تعنى " الأسرة " فى المقام الأول، ولكن كما قلت في بداية هذا الفصل : إنه قد يكون من الصعب جداً فعل شيء عندما تؤخذ حين غرة وأنت في الموقف نفسه وتنفعل ، ولذلك فإن الوقفة بين ما يحدث لنا ورد فعلنا هام جداً .

في أسرتنا وجدت أنا وساندرا أن أهم عامل لممارسة العادة الرابعة هو استخدام تلك الوقفة لارتباط " بالصورة الكبيرة".

منذ عدة سنوات غطت ساندرا الجدران حتى الأرض بصور للأسرة فى جميع مراحل حياتها، صور خاصة بالآباء، والأمهات، والأجداد والجدات، صور بالأبيض والأسود بعد زواجنا مباشرة، وصور للأولاد التسعة فى سنوات مختلفة صور وهم أطفال رضع ثم أطفال يافعين، صور المدرسة، والكلية والزفاف، وصور لي وأنا ومازالت هنالك بقية من شعر فى رأسى.

أرادت ساندرا من هذه الصور العائلية أن يرى كل أفراد الأسرة بعضهم البعض كما تراهم هى ، وعندما نظرت لابننا البالغ من العمر ٣٠ عاماً والذى لديه أربعة أطفال، لا زالت ترى نفس الابن وعمره ٤ سنوات وتراه وعمره ١٢ علم وكذلك وعمره ١٧ عام ثم وعمره ١٩ عاماً وهو مسافر للخارج لمدة عامين، ثم وعمره ٢٣ عام وهو يعانق عروسته، ثم وعمره ٢٤ عام وهو يعانق طفله الأول كما ترى أنه بالنسبة لها، فهناك الكثير جداً تراه بخصوص كل فرد فى الأسرة أكثر مما يمكن أن يراه غيرنا فى أى لحظة ، وأرادت توصيل ذلك للآخرين، حتى يقدرون رؤيتها للناس الذين تحبهم .

ساندرا :

- كلنا مدهشاً أن أرى كيف أنجذب كل من زار بيتنا للصور ورؤية التشابه بين الأجيال .

" أنا أتذكر هذا الفستان الأحمر فكان هو المفضل لدى"

" ألم تكن أمك جميلة ؟"

" انظرى .. أنا كنت أرتدى مشبك الأسنان أيضاً ".

" أخذت هذه الصورة لفريقى عندما فزنا ببطولة الولاية لكرة القدم "

" إن أطفالنا وأحفادنا يجتمعون حول هذه الصور ويتسامرون بشغف قائلين : "أنظرى.. كان على أن ألبس مشبك الأسنان".

" انظرى كيف كانت عضلاتى "

" وهنا والدك .. كان يرفع الأثقال لمدة ثلاث سنوات ، حتى يصبح هكذا "

فى أى مرة أفكر فى أولادى ، لا أفكر فى كيفية تصرفهم ومظهرهم اليوم ، بل أستعيد ذكريات الماضى ، وهم صغار، وقبل سن المدرسة ، وفى المدرسة ، وفى سن المراهقة ، وهم شباب ، كل هذه الصور تأتى لمخيلتى، وأنا أنظر لصورهم، فأتذكر، العمر ، والرحلة والظهر، والضحكات والدموع، وأوقات الإخفاق وأوقات الانتصار .

انظر لهذا الجدار الملئ بالصور مثل رؤية فيلم لكل لحياتك كلها أمامك فى ثوان. وأرى الحياة وهى مستمرة بطريقة مدهشة وأنا أحب أن أرى عائلتى حولى

تمنيت كثيراً لو أمكننا أن نطيل هذا الجدار، بحيث يشمل صور المستقبل أيضاً ؛ حتى نرى أنفسنا، وأزواجنا، وأطفالنا، في سن عشرة، «عشرين، وخمسين سنة ، وباليتنا نستطيع رؤية المشاكل التي ستواجههم، وقوة شخصياتهم، وإسهاماتهم في المستقبل بدلاً عن سلوكياتهم اللحظية. وكيف أنهم يتعاملون مع بعضهم البعض من خلال تجاربهم الماضية ورؤيتهم للمستقبل ومن خلال حاضرهم .

إذا ما علمنا بهذا التصور ، بدلاً من العاطفة أو سلوك اللحظة ، سيكون هناك فارق كبير في التربية ، أحد أهم الأشياء التي تعلمتها أنا وساندرا من " الصور الكبيرة" هو الفارق الكبير بين العقاب والتربية ، ربما أستطيع أن أوضح الممارسة المعتادة لإرسال طفل لغرفة لوحده .

كثير من الآباء يستخدمون هذه الغرفة لطفل تصرف بشكل سيء حتى يهدأ وهذه الغرفة تمثل الفارق بين العقاب والتربية، العقوبة هي أن تقول للطفل " سوف تذهب لغرفة وحدك لمدة نصف ساعة " التربية هي أن تقول : " أنت بحاجة للذهاب لغرفة وحدك حتى تقرر تنفيذ ما اتفقنا عليه" سواء مكث هناك دقيقة، أو ساعة "

مثلاً إذا تصرف الولد بشكل سيئ، فإنه يذهب للغرفة حتى يقرر أن يتصرف بشكل مختلف ، وإذا خرج وتصرف بشكل سيئ مرة أخرى، فإن هذا يعني أنه لم يتخذ قراراً ، وأن الأمر لابد أن يناقش، ولكن الموضوع هو إظهار الاحترام وتأكيد أن لديه قوة اختيار السلوك المتوافق مع مبادئ الاتفاق، التربية ليست مسألة عاطفية، بل إنها مسألة جدية تتعامل بطريقة مباشرة مع تبعات عدم القيام بالأمر المتفق عليه مسبقاً .

عندما يتصرف طفل بصورة سيئة، فمن الأهمية تذكيره بالعادة الثانية (ابدأ والهدف المنشود في مخيلتك) وأن تعرف تماماً ما تحاول القيام به ، والهدف المنشود الذي في مخيلتك كأب هو أن تساعد الطفل لكي يتعلم ويكبر أحد الآباء الذي يساعد ويتحمل المسؤولية والهدف من التربية هو مساعدة الطفل على تكوين نظام داخلي، والقدرة على توفير الخيارات الصحيحة حتى إذا كانت هناك مؤثرات تهدف إلى العكس من ذلك.

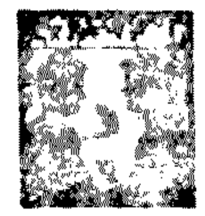
وعلى ضوء ذلك فأن أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها في العادة الأولى (كن مبادراً) على مستوى الطفل وتنمية قدرته على تحمل "المسؤولية"، قم بتأكيد حقيقة أن الموضوع يركز على السلوك، وليس على الطفل نفسه ، وأكد ولا تغفل قدرة الطفل على الاختيار ، ويجب مساعدته أيضاً على تحسين قدرته على الاختيار الجيد بتشجيعه على الاحتفاظ بمفكرة شخصية ، وبهذه الطريقة. فإنه يقوى من مواهبه

الإنسانية الفريدة التي تميزه عن غيره، ويمكنك أيضاً استخدام العادة الرابعة في الوصول لاتفاقات المكسب للجميع بخصوص القواعد والتبعات مقدماً.

وجدت أنا وساندرا إنه عندما يمر أطفالنا بهذه النوعية من التربية تتكون لديهم روح مختلفة تماماً، وتتركز طاقتهم على التعامل مع ضميرهم هم، وليس نحن، ويصبحون أكثر تفتحاً وقابلية للتعلم . والتربية غالباً أساس حساب بنك الأحاسيس، وهناك نيه حسنة . في العلاقة أفضل من الرفض ، وقد يقوم الأطفال باختيارات سيئة، ولكنهم يحبذون الإحساس بالاعتمادية والعيش ومن المبادئ في بيئة منزلية تتسم بالمبادئ.

إن القدرة على رؤية " الصور الكبيرة " تجعل هناك فارقاً كبيراً في كل تعاملات الأسرة ، وربما عندما ننظر جميعاً لأفراد أسرتنا (حتى أنفسنا) نتصور أن كل فرد يرتدي تي - شيرت ويقول : " كن صبوراً ، أنا لم أنته بعد" وعلينا أن نتمتع دائماً بالنية الحسنة ، وبالعمل بهذه الفرضية بأن الآخرين يبذلون قصارى جهدهم . يمكننا أن نبعث تأثيراً قوياً لزرع أفضل شيء في دواخلهم .

إذا ما نظرنا إلى بعضنا البعض بمنظار أن كل منا يتغير وينمو ويكبر ويتعامل بفرضية النية الحسنة وإذا أمكننا الحفاظ على وجهتنا، وهدفنا، وغايتنا ، سيكون لدينا الدافع والالتزام ، لكي نتجه دائماً للمكسب للجميع .



إشراك البالغين والمراهقين في هذا الفصل

تعلم التفكير في " الكسب للجميع "

- ناقشوا تجربة مصارعة ثني الذراع في صفحات (   ) ولماذا تعتبر طريقة الكسب للطرفين في المصارعة والتفكير أفضل لعلاقات الأسرة ؟
- ابحثوا كيف يمكن لشخص أن يتبنى تفكير الكسب للجميع أن يغير من الموقف
- اسألوا أفراد الأسرة : لماذا يعتبر النزاع الداخلي أكثر تدميراً للأسرة من النزاعات الخارجية

الاعتماد التبادلي هو الغاية :

- اسألوا أفراد الأسرة : ماذا تحتاج الأسرة حتى تصبح قادرة على العمل معاً للوصول لحلول أفضل من وصول أي فرد في الأسرة وحده لحل ؟

  هل يمكن أن تكون فكرة " سؤال واحد ـ التزام واحد " مفيدة ؟
- ابحثوا نتائج طريقة تفكير المكسب ـ الخسارة ، والخسارة ـ الكسب ، واسألوا : هل يمكن أن تفكر في حل يكون فيه أي من هذه البدائل أفضل من تفكير المكسب للجميع ؟

الانتقال من الـ من " أنا " إلى " نحن " :

- راجعوا قصة الجنازة في صفحة (   ) كمثال لتحول الموقف الحساس جداً إلى الفوز للجميع عن طريق رجل واحد له تصور معين ، وناقشوا كيف يمكنكم عمل نموذج لموقف المكسب للجميع والتصرف في موقف ما في حياتك .
- تحدثوا عن الفرق بين عقلية " ندرة " وعقلية " الوفرة " الموضحة في صفحة (   ) وحددوا موقفاً تكون عقلية الوفرة مفيدة لأسرتكم. حاولوا استخدام عقلية الوفرة لمدة أسبوع ، وتحدثوا عن الفرق الناتج عنها في بيئتكم الأسرية.

تنمية اتفاقات الكسب للجميع مع أفراد الأسرة .:

- ابحثوا القصص التي في هذا الفصل التي تتعامل مع تطور الأسرة واتفاقات الكسب للجميع في صفحات (   ) وتحدثوا عن الفرق الناتج عن هذه الاتفاقات بالنسبة للأطفال والآباء . حاول إيجاد اتفاق المكسب للجميع مع فرد آخر من الأسرة، وتناوله لمدة أسبوع ، وناقشوا التحديات والصعاب .

- ناقشوا الفرق بين التربية والعقاب ، واسألوا كيف يمكننا التربية بدون العقاب ؟
- ناقشوا معنى رؤية الصورة الكبيرة ، وعندما يظهر أن أحد أفراد الأسرة معارضاً، كيف يمكن لرؤية ما هو وراء سلوك اللحظة أن تساعدكم على التفكير في الفوز للجميع ؟



إشراك الأطفال فى هذا الفصل

- ما يكفى لكل فرد

- تمتع بقضاء المساء - بعد ظهيرة يوم ما - مع أطفالك اذهبوا لمكان ما مثل : الشاطئ ، الحديقة، الجبال ، وتحدثوا عن جمال الشمس وعن وجود ما يكفى لكل فرد. وضح أن الشمس لا تنضب سواء تمتع بها فرد أو مليون فرد ، فهناك وفرة فى ضوء الشمس مثل وفرة الحب ، فحبك لشخص معين لا يعنى ذلك أنك لا تحب الآخرين أيضاً .
- مارسوا لعبة : قل للأطفال إنه فى هذه اللعبة أن "الفوز" يعنى هنا الفوز لكل فرد إنا حققنا الفوز فيه لكل فرد، وعليك أن تتبع بعض القواعد الجديدة التى تجعلك لطيفاً مع اللاعبين الآخرين، وهنا أفضل من إحراز بعض النقاط ، انظر ماذا سيحدث ، قد يقرر الأطفال عدم اللعب فى إحدى المباريات ، وعليك حينئذٍ أن تشجعهم بإعطائهم النقود، أو الحلوى أو الآيس كريم ، بعد المباراة ناقشوا معاً كيف أن التعاون لتحقيق الفوز يجعلهم يشعرون به، وساعدهم فى فهم أن العالم به مكان لكثير من الفائزين .
- قم بدعوة الأسرة للعبة كرة القدم وأشرح لهم أن على كل فرد تحديد الشيء " الأفضل" فى اللعب، أفضل لعبة، وأفضل عمل جماعى، وأفضل أخلاق رياضية، وأفضل تنسيق ، ليس فقط فى فريقهم، ولكن فى فريق الخصم أيضاً ، وبعد المباراة قارن ما كتبه كل منهم، ووضح لهم الأشياء الصحيحة التى لاحظوها ، واطلب من أفراد الأسرة المشاركة بالآراء، والشعور، والأحاسيس.
- ناقشوا قصة الأخوين الصغيرين التى كانت بينهما علاقة تنافسية، ولم يتمتعا بالعيش معاً ، وناقشوا كيف أن طريقة الفوز للجميع يمكن أن تساعد فى حل مشكلات شبيهة بين أطفالكم .
- اختر موضوعاً تسبب فى شجار بينك، وبين أطفالك ، يمكن أن يكون شيئاً مثل تركيب أرجوحة، أو زيارة متحف ، اجلسوا وناقشوا الأمر. ضع جميع الكروت على المنضدة ، وحدد العوامل التى تسبب الفوز لكل شخص وحاول الوصول لحل حقيقى للفوز للجميع ، ناقشوا معاً ما تشعر به عند الوصول لحل .
- اختر مجالات فى حياتك الأسرية تحتاج إلى مزيد من التعاون، والعمل الجماعى، والمواقف الأفضل، واكتب كلاً منها فى ورقة، وضعها جميعها فى قبعة، اجعل الأطفال يسحبون الورق من القبعة ورقة ورقة، واشرح لهم ما يجب فعله، حتى يصلوا لموقف المكسب لكل فرد .



العادة الخامسة

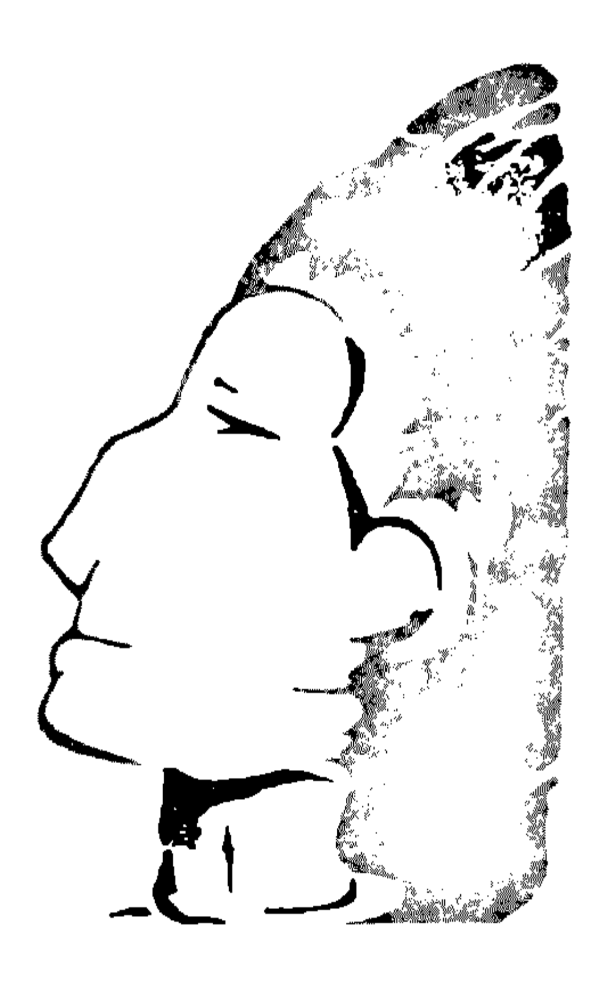
أفهم أولاً ليسهل فهمك من الآخرين

إن تعلم محاولة الفهم أولاً قبل السعى لأن يفهمك الآخرون يفتح الباب على مصراعيه أمام الحياة الأسرية القلبية الدافئة ، وكما قال الثعلب فى القصة القديمة " الأمير الصغير " ، "والآن أبوح بسرى، وهو سر بسيط للغاية: إن الإنسان يستطيع أن يرى الأشياء بصورة دقيقة من خلال القلب فقط ، بينما لا تستطيع العين رؤية الشئ الجوهرى".

ونحن نبدأ هذا الفصل ، أود أن أطلب منكم القيام بتجربة ، رجاء خذ بضع ثوان وانظر للصورة التى فى هذه الصفحة .



والآن انظر للصورة التالية وصف ما تراه بعناية.



هل ترى هندياً ؟ كيف يبدو ؟ كيف يرتدى ملابسه ؟ أى اتجاه ينظر إليه ؟ ربما ستقول أن الهندى له أنف بارزة، وأنه يرتدى خوذه حربية من الجلد، وأنه ينظر فى اتجاه يسار الصفحة .

ولكن ماذا يحدث إذا قلنا لك أنك مخطئ ؟ ماذا لو قلت لك أنك لم تنظر إلى شخص هندى، ولكن من الاسكيمو، وأنه يرتدى معطف له غطاء للرأس، ورمح فى يده، وأنه ينظر بعيداً عنك تجاه يمين الصفحة؟

من يكون محقاً . انظر للصورة مرة أخرى . هل يمكنك أن ترى رجلاً من الإسكيمو؟ إذا لم تستطع أن تحدد استمر فى المحاولة ، هل ترى رمح والمعطف ؟

إذا كنا نتحدث وجهاً لوجه، فسوف نناقش الصورة . يمكنك أن تصف ما تراه لي ، وأستطيع أن أصف ما أراه لك ، ونستمر فى الحديث حتى توضح لي ما تراه فى الصورة، وأنا أيضاً سأفعل ذلك.

وحيث إننا لا نستطيع فعل هذا ، عد إلى الصفحة السابقة، وافحص الصورة هناك، ثم انظر لهذه الصورة مرة أخرى ، هل يمكنك رؤية رجل الإسكيمو الآن ؟ من الأهمية بمكان أن تراه بوضوح قبل أن تستمر فى القراءة .

لعدة سنوات استخدمت ثلاثة أنواع من صور الإدراك ، حتى أجعل الناس يدركون أن طريقة رؤيتهم للحياة ليست بالضرورة نفس طريقة رؤية الآخرين لها . في الواقع لا يرى الناس العالم كما هو ، بل يرونه كما يعتقدون هم، أو كما اعتادوا ذلك.

في الغالب ، هذا النوع من الإدراك يسبب تواضع الناس، ويجعلهم أكثر احتراماً، وأكثر تفتحاً للفهم.

غالباً عندما أدرس العادة الخامسة ، أخرج للمشاركين وآخذ نظارة أحدهم، وأحاول إقناع شخص آخر بارتدائها. غالباً ما أقول للمشاركين : إنني سأستخدم عدة طرق للتأثير الإنساني في محاولة لجعل هذا الشخص يرتدي النظارة .

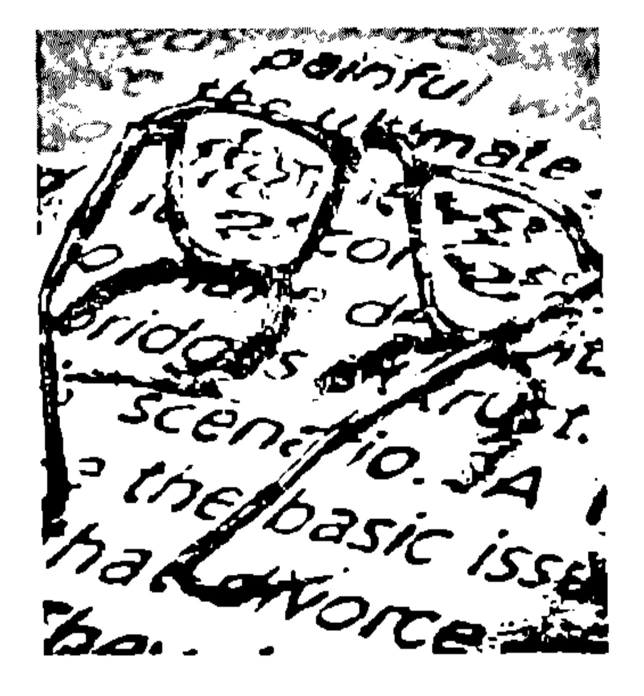
الناس لا يرون العالم كما هو، بل يرونه كما يعتقدون ـ أو كما اعتادوا ذلك

وعندما يرتدي هذا الشخص ـ ولتكن امرأة ـ هذه النظارة، عادة ما تقاوم بطريقة ما ، خاصة إذا كانت النظارة قوية العدسات، ولذلك ألح عليها قائلاً : "حاولي أكثر"، ولكنها تقاوم أكثر؛ أو إذا شعرت بالخوف مني فإنها ستقوم بقبول النظارة ، ولكن بدون موافقة حقيقية من الداخل ، وعندها أقول لها: "حسناً . أشعر بأنك تتميزين بنوع من العصيان والتمرد ، وتتخذين موقفاً ثابتاً، لذلك فكري بإيجابية أكثر ، وعندئذ يمكنك إنجاح الأمر " لذلك ترتسم الابتسامة على وجهها ولكن هذا لا يجدي بالمرة وهي تعرف ذلك، ولذلك عادة ما تقول : "إن ذلك لا يساعدني بالمرة" ، وبذلك أحاول عندئذ إيجاد بعض الضغط أو إرهابها بطريقة ما ، فأقوم بدور الأب وأقول : "انظري، هل لديك أي فكرة عن تضحيات أمك وتضحياتي. والأشياء التي قمنا بها من أجلك، والأشياء التي حرمنا أنفسنا منها لأجل مساعدتك ، والآن تأخذين هذا الموقف !. الآن ارتدي هذه النظارة. أحياناً ما يثير هذا لديها الشعور بالتمرد ، ثم انتقل إلى دور المدير. وأحاول بذلك الضغط بطريقة وظيفية ، " ما هي مؤهلاتك الحالية ؟" ثم ألجأ بعد ذلك إلى الضغط الاجتماعي : ألن تكوني جزءاً من هذا الفريق ؟" ، ثم ألجأ إلى أسلوب الإغراء الجمالي : "إنها تبدو جميلة جداً على وجهك، انظروا جميعاً ، ألا تلائم النظارة ملامحها ؟"

انتقل بين الدوافع ، والموقف والجمال والضغط الاقتصادي والاجتماعي . أقوم بتخويفها وأقول لها أن تفكر بشكل إيجابي وأن تحاول أكثر ، ولكن لم تنجح أي من طرق التأثير هذه ، لماذا ؟ لأنها تأتي جميعها من رؤيتي ووجهة نظري .. أي ليس من ناحيتها، أو من رؤيتها الفريدة .

وهذا يأخذنا إلى أهمية محاولة الفهم قبل أن تسعى لمحاولة التأثير - والتشخيص قبل وصف العلاج كما يفعل أخصائي العيون ، وبدون الفهم فقد تصرخ ، ولن يسمعك أحد، وقد يكون الجهد الذى تبذله مرضياً لذاتك للحظة ، ولكن في الحقيقة ليس هناك تأثير .

إن كلاً منا ينظر إلى العالم من خلال نظارته الخاصة، النظارة التى تأتى من خلفية فريدة وتجارب معينة مررنا بها ، تلك النظارة هى التى تخلق مجموعة قيمنا وتوقعاتنا ، وافتراضاتنا الضمنية عن العالم والطريقة التى يجب أن يكون عليها فكر في تجربة الهندى / الإسكيمو فى بداية هذا الفصل . الصورة الأولى جعلت عقلك " يرى " أو يفسر الصورة الثانية بطريقة مشابهة ، ولكن كانت هناك طريقة أخرى لرؤيتها بدقة .



أحد الأسباب الرئيسية وراء اختلال الاتصال هو أن الناس يفسرون نفس الحدث بصورة مختلفة، فطبيعتهم المختلفة وتجاربهم السابقة تؤثر فيهم فإذا تفاعلوا بدون الأخذ فى الاعتبار سبب رؤية الأشياء بصورة مختلفة. فإنهم يبدأون فى الحكم على بعضهم البعض. فعلى سبيل المثال : خذ شيئاً بسيطاً مثل اختلاف درجة الحرارة فى غرفة ما .. فإذا وصلت درجة الحرارة إلى ٧٥ درجة، وجدت أحد الأشخاص يشكو قائلاً :" الجو حار جداً " ويفتح النافذة، فيما يشكو الآخر " الجو بارد جداً " ويغلق الشباك من منهما على حق؟ هل الجو حار جداً، أم بارد جداً ؟ الحقيقة هى أن كلاهما على حق. المنطق يقول إذا اختلف اثنان. وكان أحدهما محقاً يكون الآخر مخطئاً ، ولكن لا يعد ذلك أساس المنطق. بل هو منطق نفسى ، فكلاهما على حق ، من وجهة نظره .

ونحن نضع تجاربنا السابقة لتحديد العالم الخارجى ، نفترض أننا نرى العالم كما هو ، وهذا ليس صحيحاً ، فنحن نرى العالم كما نعتقد نحن أو كما اعتدنا ، وحتى يكون لنا القدرة للخروج من دائرة شخصيتنا وتجاربنا الذاتية ، وأن نضع نظارتنا جانباً، ونرى العالم بحق من خلال عيون الآخرين، لن يكون باستطاعتنا بناء علاقات عميقة، ويكون لنا القدرة على التأثير بشكل إيجابى .

وهذا ما تتكلم عنه العادة الخامسة .

متاعب الأسرة الأساسية سببها سوء الفهم

منذ سنوات مررت بتجربة عميقة ومؤثرة، علمتني فائدة العادة الخاصة بطريقة واضحة وباعثة على التدبر :

كانت أسرتنا فى إجازة لمدة ١٥ شهراً تقريباً فى هاواى ، وقد بدأت أنا وساندرا ما أصبح أهم تقاليد حياتنا وهو أن أصطحبها معى قبل الظهر على دراجة قديمة حمراء، ونأخذ طفلينا الصغيرين معنا، أحدهما بيننا والآخر على ركبتى اليسرى، ونركب ونسير وسط الحقول التى بجوار مكتبى، ونسير ببطء لمدة ساعة ونحن نتحدث ، ثم ينتهى بنا الطريق فى شاطئ معزول ، ونضع الدراجة ونمشى حوالى ماشتى ياردة حتى نصل لمكان منعزل، حيث نتناول الغداء ، ثم يلعب الأطفال ونقوم بزيارات متنوعة، ونتكلم عن كل شيء تقريباً .

وفى يوم ما بدأنا نتحدث عن موضوع حساس جداً لكل منا ، وكنت دائماً متحيراً لرغبة ساندرا العارمة فى شراء أجهزة ماركة فريجدير، لقد كانت مولعة جداً لهذه الماركة بالذات لدرجة لم أستطع فهمها . ولم تكن تفكر فى شراء النوع الجديد ، حتى فى حالات الميزانية المحدودة كانت تصر على الذهاب لمسافة ٥٠ ميل، حتى تصل إلى " المدينة الكبيرة " التى تباع بها أجهزة فريجدير، حيث لا يوجد موزع فى مدينتنا الجامعية الصغيرة يستطيع المجيء بها فى الوقت المناسب.

وأكثر ما أزعجنى لم يكن حبها لهذا النوع من الأجهزة بالذات، ولكن لإصرارها على عمل ما أعتبره أنا شيئاً غير منطقى، ولا يمكن الدفاع عنه، والذى لا يوجد له أساس من أى نوع، وإذا كانت قد وافقت فقط على أن ردها غير عقلانى وعاطفى فقط لا يمكننى التعامل مع الأمر . ولكن كان تبريرها دائماً مثيراً للضيق . فى الواقع، فى هذه المناسبة الخاصة استمرينا فى الذهاب وأجلنا الشاطئ ، أعتقد أننا خشينا أن ينظر كل منا للآخر فى عينيه .

ولكننا كنا متفتحين جداً وهذا هو جوهر الموضوع ، بدأنا نتحدث عن أجهزتنا فى هاواى وقلت :
" أنا أعرف أنك قد تفضلين أجهزة فريجدير "

وقالت موافقة " نعم " ، ثم قالت بشكل متفتح أنها كفتاه شابه أدركت أن أبيها كان يعمل بجد لمساندة الأسرة فى المعيشة ، كان يعمل مدرس تاريخ فى مدرسة ثانوية ومدرب لسنوات ، وكان يعمل على الإيفاء بالاحتياجات وتنفيذ الأهداف ، فدخل فى تجارة الأجهزة الكهربائية واحدى الأنواع

الرئيسية التي قام بتخزينها كانت أجهزة فريجدير، وبعد أن عاد للمنزل بعد يوم كامل من التدريس والعمل حتى المساء في محل الأجهزة الكهربائية ، أتكأ على أريكة وكانت أمي تدلك قدميه وهي تغني له . كان وقتاً جميلاً تمتعا به معاً كل يوم تقريباً على مدار العام ، وغالباً خلال ذلك الوقت كان يتحدث عن مشاكله واهتماماته الخاصة بالعمل، وكان يشارك ساندرا في تقديره العميق لأجهزة فريجدير، وخلال أوقات الكساد الاقتصادى ، كان يمر بصعوبات مالية شديدة والشيء الوحيد الذى أبقاه على عمله هو أن شركة فريجدير كانت تمول احتياجاته.

ومع مشاركة ساندرا لهذه الأشياء ، كانت هناك فترات توقف طويلة ، وكان هذا الأمر مؤثراً جداً لها ، وكان الاتصال بين الأب والابنه يحدث عفوياً وبشكل طبيعي عندما يحدث أقوى نوع من الحوار، وربما أن ساندرا قد نسيت كل هذا حتي يعود الأمان ، فيحدث الاتصال مرة أخرى بشكل عفوى وطبيعى .

بدأت عيناى تدمع هى الأخرى ، وبدأت أخيراً أفهم الأمر ، لم أجعلها أبداً تشعر بالأمان للحديث عن الموضوع، ولم أتعاطف معها أبداً ، فقد كنت أصدر حكمى ، لقد كنت أتأثر فقط بمنطقى ورأيى ولم أبذل أى جهد فى الفهم الحقيقى ، ولكن كما قال الفيلسوف بليس باسكال: " القلب له أسبابه التى لا يعرف العقل شيئاً عنها "

لقد أمضينا وقتاً طويلاً فى حقول القصب هذا اليوم ، وعندما وصلنا أخيراً إلى الشاطئ ، شعرنا بالنشاط القوى وبالتواصل معاً وبقوة علاقتنا فتعانقنا .. فلم نكن بحاجة للحديث.

لا توجد طريقة لعلاقات أسرية قوية بدون الفهم الحقيقى

ليس هناك طريقة لعلاقات أسرية قوية بدون الفهم الحقيقى . العلاقات يمكن أن تكون شكلية، ومجرد عملية تجارية ، ولكن لا يمكن أن تكون تحولية ومؤثرة بعمق إلا إذا كانت تعتمد على أساس من الفهم العميق.

فى الواقع إن سوء الفهم يقع نتيجة لعمق معظم المشكلات الحقيقية للأسرة .

منذ فترة بسيطة اشتركت مع أب فى تجربة معاقبة ابنه الصغير الذى كان يعصيه باستمرار بالتسكع المستمر على ناصية الشارع ، وفى كل مرة كان يفعل ذلك . كان أبوه يعاقبه ويأمره بعدم الخروج مرة أخرى إلى ناصية الشارع ولكن استمر الولد الصغير فى فعلته ، وأخيراً بعد تلك العقوبة نظر هذا الولد لأبيه بعينين تملأهما الدموع وقال :" ماذا تعنى " بالناصية " يا أبى ؟

كاثرين (ابنه) :

لفترة ما لم أعلم سبب عدم ذهاب ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات إلى منزل صديقة للعب معه ويخرجان معاً وكانت علاقاتهما جيدة ، وكان الصديق يدعو ابننا للعب معه في حديقة منزله التي كان بها كومة كبيرة من الرمل والأراجيح والشجر الأخضر ، وفي كل مرة كان يقول له أنه سيذهب لمنزله، ولكن بعد أن يسير لمنتصف الطريق، كان يعود والدموع تملأ عينيه.

بعد أن استمعت إليه في محاولة لاكتشاف سبب مخاوفه ، تكلم أخيراً وأخبرني أنه يخجل من الذهاب للحمام في منزل صديقه ، فهو لا يعرف أين هو، ويخاف أن يتبول فجأة في ملابسه.

أخذته من يده ومشينا معاً إلى منزل صديقه، وتحدثنا مع أمه، وأخبرت الأم ابننا بمكان الحمام وكيف يفتح الباب ، وعرضت عليه مساعدته إذا ما احتاج لذلك ، وبعد أن شعر ابني براحة كبيرة قرر أن يبقى ويلعب، ولم تقابله مشكلة أخرى بعد ذلك .

سندرا: كان لجثار لنا تجربة مع إحدى بناته التي كانت في المدرسة . كان جميع أطفاله الآخرين أذكياء جداً وكانت الدراسة سهلة بالنسبة لهم ، وشعر بمفاجأة عندما كانت نتيجة ابنته سيئة في الرياضيات. كان الفصل يدرس مسائل الطرح ، ولم تفهمها ، وكانت تعود للمنزل محبطة وباكية .

قرر الأب أن يقضي معها بعض الوقت في المساء لكي يصل لقلب المشكلة ، فشرح لها بعناية موضوع مسائل الطرح وقام باختبارها في عدة مسائل ، ولكنها لم تفهم جيداً .

وبصبر وضع خمس تفاحات حمراء في صف ، أخذ منه تفاحتين ، أشرق وجهها فجأة، وكأن ضوءاً قد بزغ وتغلغل بداخلها، وصاحت: "لقد قمنا بعملية طرح ، لم يخبرني أحد بشيء" ، لم يدرك أحد أنها لم يكن لديها فكرة عن طبيعة الطرح وهو يعني " الأخذ من الكل ".

من هذه اللحظة بدأت الفهم لذلك ومع الأطفال الصغار علينا أن نفهم ماذا يقصدون وكيف يفكرون، لأنهم عادة لا يمتلكون الألفاظ التي يعبرون بها.

معظم أخطاء أفراد الأسرة ليست نتيجة سوء النية ، بل لأننا لم نفهم جيداً وأننا لا ننظر جيداً لما بداخل قلوب الآخرين

معظم أخطاء أطفالنا وأزواجنا وجميع أفراد الأسرة ليس نتيجة سوء النية ، بل لأننا لم نفهمهم جيداً ، أننا لا نستطيع التوصل إلى معرفة ما في قلب الآخرين.

وإذا ما استطعنا فعل ذلك، وإذا استطاعت الأسرة كلها أن تفهم بعضها البعض - بنوع من التفتح - عندئذ يمكن حل أكثر من ٩٠٪ من المصاعب والمشكلات التي تواجه الأسرة.

فيض من الشهود

بدأ الناس يدركون أن معظم آلام الأسرة هي نتيجة فقدان التفاهم ، فإذا ما ألقيت نظرة على أكثر الكتب مبيعاً في مجال الأسرة في السوق اليوم يمكنك إدراك مدى أهمية هذا الألم ، ومدى الوعي المتزايد به .

بعض الكتب مثل "إنك فقط لم تفهم" بقلم ديبورا تانين ، و "رجال من المريخ" ونساء من الزهرة" بقلم جون جراى أصبحت شائعة؛ لأنها تدور حول هذا الألم. فهذه الكتب تتناول الاعتراف بهذه المشكلة ، في الماضي القريب كان هناك العديد من الكتاب يكتبون عن الأسرة منهم كار روجرز، توماس جوردن ، هيم جينوت، وهم الذين تعرفوا على هذه المشكلة وحاولوا التعامل معها، وهم يقدمون كثير من الشهود والبراهين التي تؤكد على الأهمية القصوى لمحاولة الفهم.

الحقيقة هي أن هذه الكتب والبرامج والمجادلات ذات قيمة كبيرة في توضيح مدى حاجة الناس للشعور بالفهم .

الرضا وإطلاق الأحكام حسب التوقعات

ربما أعظم إسهام لهذه الكتب هو مساعدتنا على إدراك أنه بفهم وجود فروق بين الناس يمكننا أن نتعلم أن نأخذ تلك الفروق في الاعتبار، عند تحديد توقعاتنا وأحكامنا على تصرفاتهم. معظم تلك الكتب تركز على الاختلافات بين الجنسين. لكن هناك أبعاد أخرى تؤدى إلى هذه الاختلافات . مثل تجارب الماضي والحاضر داخل الأسرة، وداخل العمل. ومن خلال فهم هذه الاختلافات يمكننا تعديل توقعاتنا.

من الناحية الأساسية ، فإن شعورنا بالرضا ينبع من توقعاتنا. فإذا كنا على دراية بتوقعاتنا. نستطيع أن نعدلها - بصورة فعلية - وأن نعدل شعورنا بالرضا أيضا ؛ كي أوضح الأمر : كنت على صلة بزوجين أقدما على الزواج ولكل منهما توقعاته التي تختلف عن توقعات الآخر بشكل أساسي. فكانت هي تتوقع أن يكون الزواج ربيع دائم . مليئ بالورود والسعادة الأبدية، لكن عندما تكشفت حقائق الزواج والحياة الأسرية. قضت الكثير من وقتها في الشعور بالإحباط . والاكتئاب والتذمر. أما هو . فمن ناحية أخرى . كان يتوقع أنه سيضطر إلى التعامل مع تحديات الزواج وحياة الأسرة الصعبة ولذلك فإن أي لحظة سعادة كانت بالنسبة له لحظة رائعة. ومفاجأة سارة، ولذلك ظل ممتنا لها من كل قلبه .

وكما يقول القيادى الحكيم جوردن بى. هينكلى :-

"بالطبع ليس كل الزواج نعمة ، فالأنواء كثيراً ما تعصف بالحياة الزوجية ، ويرتبط بتلك الحياة الكثير من الألم الجسمانى، والذهنى والعاطفى ، فهناك الكثير من الضغط والصراع . والخوف والقلق ، وبالنسبة للكثيرين ، فإن الزواج معركة اقتصادية شبحها دائم التحليق فى الآفق. دائماً لا يوجد ما يكفى لقضاء احتياجات الأسرة . أما المرض فهو يباغت الأسرة - دورياً . والحوادث تقع ، وقد تتسلل يد الموت خفية وتخطف أحد الأعزاء، ولكن كل هذا وذاك جزء من حياة الأسرة، والقليلون هم الذين من يتكيفون مع بعض هذه التجارب المريرة ".

لكى نتفهم هذه الحقيقة ، ونعدّل توقعاتنا طبقاً لها، ذلك يعنى بدرجة كبيرة أن نتحكم فى شعورنا بالرضا.

توقعاتنا أيضاً تمثل الأساس لأحكامنا. أنا علمت، على سبيل المثال ، أن الأطفال فى سن السادسة أو السابعة يكون لديهم ميل كبير للمبالغة ، فلا تنفعل عليهم، لأنك ستفهم ذلك. هذا هو السبب فى أنه من الأهمية بمكان أن تفهم مراحل النمو واحتياجات الأطفال العاطفية غير الملباة، وكذلك التغيرات التى تحدث فى الوسط الذى يحرك تلك الاحتياجات العاطفية ويقود الطفل إلى سلوك معين . معظم الخبراء بحياة الأطفال يتفقون على أن معظم "التصرفات" يمكن تفسيرها من خلال مراحل النمو المختلفة ، والاحتياجات العاطفية غير الملباة، والتغيرات فى الوسط المحيط ، ومجرد الجهل المطبق ، أو خليط من هذا وذاك.

> عندما تفهم لا تندفع نحو إصدار حكم

أليس هذا أمر يستحق الاهتمام : عندما تفهم لا تندفع نحو إصدار حكم ، بل إننا أحياناً نقول لأنفسنا : " آه لو تفهم حقيقة الأمر ، لما أصدرت حكمك هذا ". هكذا يمكن أن يفهم لماذا دعا الملك سليمان الحكيم بأن يمنحه الله قلباً متفهماً ، ولماذا كتب " من بين كل عطاياك، هب لي الفهم ".

والحكمة تأتى من مثل هذا الفهم. وبدونه يتصرف الناس بدون حكمة، ومع ذلك فمن وجهة نظرهم الشخصية أن ما يقومون به يحمل معنى صحيحاً تماماً، والسبب الذى يجعلنا نصدر حكمنا هو أن الحكم يوفر الحماية لنا ، فلا يلزم التعامل مع الشخص . بل يمكّننا فقط من التعامل مع المسمى، كذلك عندما لا تتوقع شيئاً فإنك لا تشعر بالإحباط أبداً.

ولكن مشكلة الحكم أو الفهم هى أنك تبدأ فى ترجمة جميع البيانات بطريقة تؤكد حكمك ورأيك، وهذا ما يعنيه " الحكم المسبق "، إذا حكمت على طفل بأنه ناكر وجاحد ، مثلاً ، فإنك ستبحث عن دليل فى سلوكه يؤيد رأيك، بينما قد ينظر آخر لنفس السلوك على أنه دليل على العرفان والامتنان، وتتعقد المشكلة عندما تتصرف على أساس ما تعتبره حكم مؤكد، وينتج عنه المزيد من نفس السلوك، فيصبح ذلك نبوءة ذاتية.

إذا اعتبرت طفلك كسولاً مثلا . وتصرفت اعتماداً على هذا الفهم، سوف يراك طفلك على إنك دكتاتورى ومسيطر وناقد ، بل إن تصرفك نفسه سوف يثير لديه رد فعل مقاوم سوف تفسره على أنه دليل آخر على كسله يعطيك تبريراً آخر على ديكتاتوريتك وسيطرتك ونقدك ، وينتج عن ذلك نوع من التصادم الذى يتزايد حتى يقتنع الطرفان بأنهما على صواب وبحاجة للسلوك السىء من الآخر لتأكيد صوابهما .

هذا هو سبب أن الميل لإصدار الأحكام هو عقبه كبيرة أمام العلاقات الصحيحة، ويجعلك تترجم جميع المعلومات بشكل يؤيد حكمك ، وأى سوء فهم يوجد من قبل يتضاعف لعشر مرات ؛ بسبب الغضب الانفعالى الذى يحيط بهذا التصادم.

هناك مشكلتان رئيسيتان فى هذا التواصل، وهما: الإدراك ، أو كيفية تفسير الناس لنفس المعلومات، ورد المعانى ، أو كيفية تفسير الناس لمعنى الكلمة الواحدة ، وبالفهم العاطفى يمكن التغلب على كلتا المشكلتين.

محاولة الفهم : العنصر والوديعة الأساسية لبناء الثقة

خذ الكلمة التالية التى قالها أحد الآباء فى محاولته لفهم ابنته، وكيف أن ذلك أثر بعمق فى كليهما.

" عندما أصبح عمر ابنتنا كارين حوالى ستة عشر عاماً بدأت تعاملنا بعدم احترام . وكان لها تعليقات ساخرة كثيرة، وبدأت فى نقل ذلك لإخوانها وأخواتها الأصغر .

لم أفعل شيئاً بهذا الخصوص، حتى وصل الأمر لذروته فى ليلة ما عندما كنت أنا وزوجتى وابنتنا فى غرفة النوم ، وأطلقت كارين بعض التعليقات غير الملائمة بالمرة ، وكنت قد قررت أنه يكفى جداً ما قد حدث ، ولذلك قلت " اسمعى يا كارين ، دعينى أقول لك كيف تسير الحياة فى هذا المنزل " واستطردت فى جدالى الطويل، والذى كنت متأكداً من أنه سوف يقنعها بأن تعامل والديها باحترام .

ذكّرت جميع الأشياء التي فعلناها في عيد ميلادها الأخير ، وتكلمت عن الفستان الذي اشتريناه لها ، وذكّرتها بمساعدتنا لها في الحصول على رخصة القيادة، وأننا نتركها الآن تقود السيارة ، وتكلمت وتكلمت، وكان كلامي مؤثراً تماماً ، وبانتهائي من الحديث توقعت أن تجثو كارين على ركبتيها احتراماً لوالديها ، ولكن بدلاً من ذلك ، قالت بعناد " لم ماذا ؟" .

ثارت ثائرتي وقلت غاضباً: " اذهبي يا كارين لغرفتك ، سوف أتحدث مع أمك، وسوف تعرفين، ما سوف يحدث " فخرجت صائحة وأغلقت باب غرفة نومها بشدة . فكنت في غضب شديد، وبدأت أذرع البيت ذهاباً وإياباً على تلك الحال، ثم توقفت فجأة! أنا لم أفعل شيئاً لفهم كارين ، ولم أحاول كسبها، بل كنت أعطي الأولوية لنفسي تماماً ، وهذا الإدراك تسبب في تغيير جذري في تفكيري، وفي طريقتي أيضاً تجاه كارين .

عندما ذهبت لغرفتها بعد عدة دقائق كان أول ما فعلته هو اعتذاري لها عن سلوكي ، ولم ألُمها على أي من تصرفاتها. ولكن اعتذرت عن تصرفي ، وقلت :" انظري ، يمكنني أن أقول لك إن هناك شيئاً ما يحدث هنا وأنا لا أعرف ما هو "، وجعلتها تدرك أنني أريد أن أفهمها بحق ، واستطعت أخيراً توفير جو يساعدها على التحدث .

وبدأت وأنا في حالة تردد بشكل ما في مشاركة شعورها حيث إنها كانت فتاة مستجدة في المدرسة الثانوية .

وكانت الصعوبة تكمن في محاولة الحصول على درجات جيدة، وتكوين صداقات جديدة، وقالت إنها تهتم بقيادة السيارة ، وكانت التجربة جديدة بالنسبة لها، وكانت قلقة بخصوص سلامتها ، وبدأت تواً تولّي وظيفة لبعض الوقت، وكانت تتساءل كيف ش ر مديرها تجاه ما تقوم به ؟ كانت تأخذ دروساً في البيانو. وكانت تُدرِّس البيانو للطلاب، وكان جدولها مشغولاً جداً ؟

وأخيراً قلت " كارين ، تشعرين بأنك مقهورة تماماً ، فشعرت بأني أفهمها ، فقد كانت هذه السخريات تقهرها ، وكانت تعليقاتها الساخرة وعدم احترامها لأسرتها مجرد صرخة لإثارة الانتباه . وكانت تقول : " الرجاء أن يسمعني أحد "

لذلك قلت لها : " عندما طلبت منك أن تعاملينا باحترام أكثر، بدا ذلك وكأنه شيء آخر وعبء آخر عليك القيام به "

" هذا صحيح ... شيء آخر ، كي أقوم به " هكذا قالت .

اشتركت زوجتي معنا، وجلسنا نحن الثلاثة، وحاولت كارين أن تبسط حياتها، وأخيراً قررت التوقف عن أخذ حصص البيانو والتوقف عن تدريسه للطلاب، وشعرت بالابتهاج، وتغيرت بذلك تماماً على مدار الأسابيع التالية .

من هذه التجربة أصبحت أكثر ثقة في قدرتها على الاختيار في حياتها ، وأدركت أن والديها يفهمونها ويدعمونها ، وبعد ذلك بسرعة قررت ترك وظيفتها ، لأنها ليست الوظيفة الجيدة التي تريدها، ووجدت عملاً جيداً في مكان آخر، ووصلت لمنصب المدير .

بالعود للخلف أعتقد أن كثيراً من هذه الثقة تعود إلى أننا لم نخبرها بعدم وجود عذر لهذا التصرف" وإنها ستعاقب على ذلك ولكن بدلاً عن ذلك ارتأينا أن نأخذ وقتنا في الجلوس معاً وفهم بعضنا البعض .

لاحظ كيف كان والد كارين قادراً على الارتقاء فوق قلقه تجاه سلوك كارين الظاهري، وحاول فهم ما يحدث في عقلها وقلبها ، وبعد ذلك فقط أصبح قادراً على الوصول للمشكلة الحقيقية .

الجدال بين كارين ووالديها كان جدالاً ظاهرياً ، وسلوكها أخفى المشكلة الحقيقية ، وطالما أن والديها قد ركزا فقط على سلوكها ، فلن يصلا أبداً لمشكلتها الحقيقية ، ولكن الأب بعد ذلك خرج من دور القاضي واستمع لها وأصبح صديقاً ، وعندما شعرت كارين بأن والدها يريد بالفعل أن يفهمها بدأت في الشعور بالأمان في التكلم والمصارحة ومشاركته ، وربما أنها نفسها لم تكن تعلم مشكلتها الحقيقية حتى وجدت الشخص الذي يريد الاستماع إليها وساعدتها في الخروج منها ، وبمجرد وضوح المشكلة شعرت بأن غيرها يفهمها ، أرادت النصح والتوجيه الذي كان باستطاعة والدها أن يسديها لها .

مادمنا نقوم بدور القاضي، فنادراً ما يكون لنا التأثير الذي نريده ، ربما يمكنك أن تتذكر قصة من الفصل الأول من هذا الكتاب عن رجل " وجد ابنه مرة أخرى ". هل تتذكر مدى توتر هذه العلاقة وكيف أنها كانت خالية من أي حماس ؟

طالما أننا بصدد دور القاضي فنادراً ما يكون لنا التأثير الذي نريده

كان هذا موقفاً آخر، حيث كان به مشكلات صعبة ومزلة بين الأبوين والطفل ، ولم يكن هناك تواصل حقيقي : فقط عندما توقف الأب عن الحكم وحاول بجد فهم ابنه، أصبح قادراً مرة أخرى على البدء في التمييز.

في الحالتين كان باستطاعة الوالدان قلب الموقف؛ لأنهما حولا أهم عنصر تستطيع تكوينه إلى حساب بنكي إحاسيس، فقد حاولا الفهم .

منح " الهواء النفسي "

أحد الأسباب الرئيسية لمحاولة الفهم هو أهم وديعة تستطيع أن تكونها، وهي إعطاء الآخرين "الهواء النفسي"

حاول أن تتذكر مرة منع فيها الهواء عنك، وأنت تتلهف عليه ، في هذه اللحظة هل كان يهمك أي شيء آخر ؟ هل كان أي شيء يعادل أهمية حصولك على الهواء ؟

هذه التجربة تبين لك سبب أن محاولة الفهم هامة جداً ، وأن يفهمك الآخرون هو المعادل العاطفي والنفسي للحصول على الهواء، وعندما يتلهف الناس على الهواء ، أو الفهم - حتى يحصلوا عليه - فإنه لا يوجد أي شيء آخر يحظى باهتمامهم .

سـاندرا :

أتذكر في صباح السبت عندما كان ستيفن يعمل في المكتب، فاتصلت به وقلت له : "ستيفن عد للبيت سريعاً ، سوف أتأخر على موعدي في وسط البلد، وأحتاج للمساعدة ".

"لماذا لا تتصلي بسينثيا لمساعدتك ؟" هكذا قال ، واستطرد " أتركي سينثيا لتقوم بتلك المهمة لتمكينك من الذهاب إلى مشوارك ".

ورددت قائلة: هي لن تساعدني أبداً، فهي غير متعاونة بالمرة ، وأنا بحاجة لأن ترجع أنت إلى البيت"

" لابد وأن شيئاً أصاب علاقتك بسينثيا .. عالجي هذه العلاقة وكل شيء سوف يكون متناغماً " هكذا رد ستيفن

قلت وقد نفد صبري " انظر ياستيفن ، ليس لدي وقت ، لابد أن أذهب ، لأنني سوف أتأخر ، وأرجو أن تأتي إلى البيت الآن ؟"

رد قائلاً :"ساندرا ، سوف يستغرق مني الأمر خمس عشرة دقيقة، يمكنك حل هذه المسألة خلال هذه المدة إذا جلست معها فقط ، حاولي التعرف على أي شيء فعلتيه لها أغضبها منك بأي شكل، ثم اعتذري ، وإذا لم تجدي شيئاً ، قولي لها :" يا عزيزتي كنت في عجلة من أمري لدرجة أنني لم أنتبه لما يزرقك، وأؤكد لك أن هناك أمر ما يزعجك فما هو ؟

وقلت : " لا تستطيع تذكر أي شيء أساء إليها "

فقال " حسناً اجلسي معها واستمعي "

لذلك ذهبت إلى سينثيا ، في بادئ الأمر - رفضت التعاون بشدة، ولم تستجب لي ، لذلك قلت : " يا عزيزتي كنت في عجلة من أمري ولم أستمع إليك، وأشعر بأن شيئاً هاماً قد حدث مني تجاهك ، هل تودين التحدث عنه؟"

رفضت سينثيا الحديث لعدة دقائق، ثم صاحت أخيراً " هذا ليس عدلاً ، ليس عدلاً "، ثم تحدثت عما قيل عنها من أنها تنام مع أصدقائها مثلما تفعل أختها، ولكن لم يحدث هذا قط .

لقد جلست واستمعت، ولم أحاول حتى حل المشكلة ، ولكن مع تعبيرها عن شعورها بدأ الجو يصفو.

وقالت فجأة :" اذهبي يا أمي إلى مشوارك وسوف أتولى المهمة " لقد عرفت التحدى الذى أمر به ، محاولة التعامل في جميع الأمور التي تخص الأطفال عندما يكون الجميع غير متعاونين. ولكن إلى أن وجدت الهواء العاطفي لم يكن لأى شيء أهمية بالنسبة لها، وبمجرد أن الجو قد أصبح صافياً هكذا ، كانت قادرة على التركيز على المشكلة، وعرفت ما يجب فعله للمساعدة للخروج من هذا .

تذكر العبارة " لا أهتم بمدى ما تعرفه حتى أعرف مدى ما تهتم به ". الناس لا يهتمون بأى شيء تقوله عندما يتلهفون على إيجاد الهواء النفسي المريح ، وهو أن يفهمهم الآخرون .. أول دليل على الاهتمام .

فكر في هذا : لماذا يصيح الناس ويغضبون من بعضهم ؟ يريدون أن يفهمهم الآخرون ، إنهم يصيحون :" افهموني، استمعوا إلى ، احترموني ". المشكلة أن هذا الصياح مشحون عاطفياً ولا يخدم الآخرين .. بل يزيد من حدة الغضب بينهم، ومع استمرار الاحتكاك يتعمق ويزداد الغضب ، وتنتهي علاقات الناس بدون أن يضعوا أيديهم على نقطة الغضب ، وتزداد العلاقة سوءاً وتحتاج لوقت وجهد أكبر للتعامل مع المشكلات المتزايدة، مما لو اتبعت العادة الخامسة أولاً - وهي التحلي بمزيد من الصبر والتحكم في الذات، والاستماع أولاً .

> أقوى ما يلهث الإنسان وراءه هو أن يفهمه الآخرون

بعد البقاء الجسماني ، فإن أهم شيء هو البقاء النفسي ، أقوى ما يلهث الإنسان وراءه هو أن يفهمه الآخرون ، لأن الفهم يؤكد ضمنياً ويقر ويقدر القيمة الكبيرة للآخرين ، عندما تستمع بصدق لشخص آخر ، فإنك تقر وتستجيب لأهم حاجاته .

معرفة ماذا تفيد " وديعة " في حساب شخص آخر

لي صديقة متزوجة زواجاً سعيداً ، ولمدة سنوات كان زوجها يقول باستمرار :" أحبك " ومن وقت لآخر كان يحضر لها وردة جميلة ، وكانت تشعر بسعادة لهذا التواصل والحب . حيث كان ذلك عبارة عن وديعة في حسابها في بنك الأحاسيس .

ولكن أحياناً كانت تشعر بالإحباط عندما لا يهتم الزوج بالأشياء التي تشعر هي أن البيت يحتاج إليها مثل : تعليق الستائر ، دهان الغرفة ، تصليح الدولاب ، وعندما فهم هذه الأشياء أخيراً ، وكأنه وضع فجأة وديعة بمائة دولار في الحساب ، بالمقارنة بودائع العشرة دولارات عندما كان يعطيها وردة .

استمر هذا لسنوات، ولم يفهم أي منهما ما يحدث ، وفي ليلة ما وهما يتحدثان بدأت تتذكر والدها وكيف أنه كان دائماً يهتم بالبيت، وإصلاح الأشياء المكسورة، والدهان، والاهتمام بالأشياء التي تضيف جمالاً للبيت ، وهي تتكلم عن هذه الأشياء أدركت فجأة أنه بالنسبة لها، فإن الأشياء التي فعلها أبوها كان دليلاً قوياً على حبه لأمها ، كان يفعل هذه الأشياء دائماً من أجلها، ولمساعدتها، ولجعل البيت أكثر جمالاً لإرضائها ، وبدلاً من أن يحضر لها الورد، زرع شجر الورد ، فكان ذلك هي لغة الحب .

وبدون إدراك هذا ، نقلت صديقتنا أهمية هذا الشكل من التواصل إلى زواجها ، وعندما لم يستجب زوجها فوراً لاحتياجات البيت ، اعتبرت ذلك سحباً كبيراً من حساب بنك أحاسيسها، ومع أن "أحبك" والورد ، لهما أهمية كبرى بالنسبة لها ، إلا أنهما لم يستطع من موازنة الحساب .

وعندما اكتشفنا ذلك، كان باستطاعتها استخدام ملكة الإدراك الذاتي لفهم تأثير الثقافة التي في بيتها عليها ، واستخدمت خيالها المبدع لنظر في موقفها الحالي بمنظور جديد، واستخدمت إرادتها المستقلة لبدء وضع أهمية أكبر لتعبيرات زوجها .

والزوج بدوره اشترك أيضاً بملكاته الأربع ، فقد أدرك أن ما فكر فيه هو وديعة عظمى على مدار السنين، ليست بأهمية أفعال الخدمة البسيطة بالنسبة لها ، فبدأ في التواصل معها أكثر من خلال هذه اللغة المختلفة للحب.

تبين هذه القصة سبباً آخر لمحاولة الفهم الذي يعتبر أول وأهم وديعة يمكنك أن تضعها في بنك الأحاسيس. وحتى تفهم شخصاً آخر . لا تستطيع أبداً أن تعرف العناصر التي تكوّن تلك الوديعة في حسابه.

ماريا (ابنه)

في إحدى المرات خططت لإقامة حفلة عيد ميلاد مفاجأة لزوجي، وتوقعت أن يسعد جداً بذلك ، وللأسف حدث عكس ما توقعت، فلم يحب مفاجأة الحفلة، وما أحبه في الحقيقة هو عشاء لطيف هادئ معي ومشاهدة فيلم بعد ذلك ، لقد تعلمت الطريقة الصعبة، وهي من الأفضل اكتشاف الأمر الهام حقاً للشخص، قبل محاولة وضع الوديعة .

إنه لأمر شائع أن نتصور شعورنا ودوافعنا في سلوك الآخرين ، "إذا كان هذا يعني شيئاً لي ، فلابد أن يعني شيئاً لهم " ولكن لا تعرف أبداً العناصر التي تكون وديعة للآخرين، حتى تفهم الأشياء الهامة لهم . الناس يعيشون في عالم خاص بهم ، وقد لا يمثل موضوعك أى أهمية لهم.

كل شخص بحاجة لأن يحبه الآخرون بطريقته الخاصة ، والعنصر الأساسي هو بالفهم وبالتحدث بلغة الحب لهذا الشخص

ولأن كل شخص يعتبر فريداً ، فكل شخص يحتاج لأن يحبه الآخرون بطريقته الخاصة ، والعنصر الأساسي لذلك يتكون بالفهم، وبالتحدث بلغة الحب لهذا الشخص .

شارك أحد الآباء تجربته عن كيفية أن الفهم ـ وليس محاولة حبك الأشياء ـ ينجح في أسرته.

ابنتي عمرها عشر سنوات تحب الجياد أكثر من أى شيء آخر في الدنيا ، وقد دعتها جدتها مؤخراً للذهاب ليوم في مزرعة ماشية ، فكانت سعيدة جداً لسببين ، بالذهاب لمزرعة الماشية، وبالبقاء مع جدتها التي تحب الجياد أيضاً .

قبل ذلك بليلة عدت للبيت من رحلة لأجد الابنه " أمبر " في فراشها مصابة بالإنفلونزا ، فقلت لها : "ماذا أصابك يا أمبر ؟"

نظرت إلى وقالت " أنا مريضة جداً " وبدأت في البكاء .

قلت " لابد أنك مريضة فعلاً "

قالت " ليس هذا ، أنا لن أستطيع الذهاب لمزرعة الماشية " وبدأت تبكي ثانية .

ومر بعقلي أشياء عديدة ، يمكن لأب أن يقول في مثل هذه المواقف : "سيكون الأمر على مايرام ، يمكنك الذهاب فيما بعد ، سنفعل شيئاً آخر بدلاً من ذلك" ولكن بدلاً من ذلك جلست وعانقتها، ولم أقل شيئاً ، وفكرت في المرات العديدة التي شعرت فيها بالإحباط أنا نفسي. لقد شعرت بألمها .

لقد كانت ترتعش طوال الليل، ثم ذهبت الرعشة ووضعت قبلة على وجنتى وقالت : "شكراً ياأبى"

فكرت مرة أخرى فى تلك الأشياء العجيبة التى كان يمكننى أن أقولها ، والنصائح التى كانت بإمكانى أن أقولها لها، ولكنها لم تكن بحاجة لذلك ، بل كانت بحاجة لأن يقول لها شخص ما : "لابأس إذا شعرت بالألم ، وأن تبكى عندما تشعرين بالإحباط"

لاحظ كيف كان باستطاعة الناس فى هذين الموقفين وضع ودائع هامة فى حساب بنك الأحاسيس، لأنهم حاولوا الفهم ، واستطاعوا التحدث مع من يحبونهم بلغة الحب الخاصة بهم .

البشر من الداخل فى منتهى الرقة وغاية التأثر

منذ عدة سنوات بعث لى شخص ما من خلال البريد تعبيراً جميلاً مما جعلنى أقوم بقراءة الخطاب بصوت مرتفع وببطء جعل الحاضرون يتأثرون بطريقة مدهشة ، فهو يتناول جوهر العادة الخامسة، وأرى أن تقرأها ببطء وبعناية، وتحاول تصور مكان يقدم فيه شخص آخر تعتنى به ويهمك بفتح قلبه لك.

" لا تنخدع بى ولا تنخدع بالقناع الذى أرتديه ، فهو مجرد قناع ، وأنا أرتدى آلاف الأقنعة ـ وأقنعة لا أريد خلعها وأنا غيرهم كلهم ـ التظاهر هو فن له طبيعة ثانوية بالنسبة لي ، المهم ألا تنخدع.

أنا أعطى انطباعاً بأنى فى مأمن، وأن كل شىء جميل، والحياة مشرقة معى ، فى داخلى وحولى، والثقة هى أسمى ، ورباط الجأش والفكاهة لعبتى ، والمياه تسير فى هدوء، وأنا أسيطر على كل شىء ولست بحاجة لأحد ، ولكن لا تصدق هذا ، أرجو ذلك .

سطحى الخارجى قد يبدو أملس، ولكن سطحى الخارجى هو مجرد قناعى ، قناعى الذى يغيرنى ويخيفنى بصورة دائمة، وتحت القناع لا تجد أناقة، ولا رقة، ولا رضاء ذاتى، تحت القناع تسكن شخصيتى الحقيقية فى ارتباك، وخوف، ووحدة ، ولكنى أخبىء هذا ، فأنا لا أريد أحداً أن يعرف ذلك ، فأنا أرتعد خوفاً من كشف ضعفى ، لذلك أضع قناعاً ، لكى اختبئ تحته ، فيكون بمثابة واجهة تساعدنى على التظاهر والتخفى ، حتى لا أعرف ، أن تلك الواجهة هى خلاصى.. خلاصى الوحيد ، وأنا أعرف ذلك ، إنها الشىء الوحيد الذى يمكن أن يحررنى من نفسى، ومن جدران السجن التى بنيتها بنفسى، ومن الحواجز التى صنعتها بنفسى ، ولكنى لا أقول لك هذا ، فأنا لا أجرؤ ، وأخشى ذلك.

وأخشى أن لمحتك لن يعقبها حب أو قبول ، وأخشى أنك لن تقدرني، وسوف تضحك، وضحكتك ستقتلني ، للأسف في أعماقي من الداخل لا أساوي شيئاً ، فأنا لست طيباً، وسوف ترى ذلك وترفضني لذلك أمارس حيلي - حيل التظاهر الهائشة - بثقة من الخارج بينما في الداخل طفل يرتجف ، وهكذا يبدو طابور استعراض الأقنعة .. استعراضاً فارغاً من الأقنعة .. وتصبح حياتي جبهة أمامية

أنا أتحدث معك بلا جدوى بلهجة رقيقة للحديث السطحي ، وأحكي لك كل شيء هو في حقيقته لا يعني شيئاً ، لا شيء مما يصيح بداخلي ، ولذلك عندما أقوم بأعمالي اليومية لا تنخدع بما أقول ، اسمعني جيداً وحاول أن تسمع ما لا أقوله .. وما أريد أن أكون قادراً على قوله، وما أحتاج لقوله ولكن لا أستطيع قوله ، أنا أكره الاختباء ، أكرهه بالفعل ، وأكره أيضاً الحيل السطحية الزائفة التي أمارسها، أريد أن أكون ذاتي دون تكلف .

أريد أن أكون ذاتي دون تكلف، وعفوياً، وأكون كما أنا ، ولكن عليك أن تساعدني، عليك أن تساعدني بمد يدك حتى إذا كان هذا هو آخر شيء أريده أو أحتاج إليه . في كل مرة تبدو فيها لطيفاً، ورقيقاً، محفزاً ، في كل مرة تحاول أن تفهم ، لأنك بالفعل تهتم بي ، يبدأ قلبي في النمو وظهور أجنحة له ، أجنحة صغيرة جداً ، وضعيفة جداً. ولكنها لا تزال أجنحة ، ومع حساسيتك ووجدانك وقوة فهمك ، أستطيع أن أفعل ذلك ، ويمكنك أن تحس بالحياة داخلي ، لن أكون سهلاً بالنسبة لك ، الإيمان العميق بالقيمة يبين الجدران القوية ، ولكن الحب أقوى من الجدران القوية وهنا يسكن الأمل ، أرجو هدم هذه الجدران بيدين قويتين ولكن بالنسبة للطفل فيداه رقيقتان، وأنا طفل من أكون ؟ قد تتساءل ، أنا شخص ما تعرفه جيداً، فأنا كل رجل، وكل امرأة، وكل طفل.. كل إنسان تقابله. الناس كلها رقيقة جداً وحساسة جداً . البعض تعلم حماية أنفسهم من هذا المستوى من التأثر ، وأن يعطي نفسه ويتوقف ويرتدي " قناع " الأمان ، ولكن الحب غير المشروط والكياسة غالباً ما تتوغل فيها ، فتجد بيتاً في قلوب الآخرين ، ويبدأ الآخرون في الاستجابة .

> خلق البيئة الدافئة والداعمة والمشجعة ربما يكون أهم شيء يمكن أن تقوم به تجاه أسرتك

ولذلك من الأهمية خلق بيئةٍ من الحب في البيت ، بيئة يكون فيها الأمان والإنفتاح. في الحقيقة يتفق تقريباً جميع الخبراء - في مجال الزواج والعلاقات الأسرية ونمو الطفل - على أن خلق هذه البيئة الدافئة والداعمة والمشجعة، ربما يكون أهم شيء يمكن أن تقوم به تجاه أسرتك.

التعامل مع الأحمال السلبية

أحياناً يكون من الصعب جداً خلق مثل هذه الثقافة ، خاصة إذا كنت تتعامل مع أحمال سلبية من الماضي وعواطف سلبية في الوقت الحاضر .

رجل ما شاركنا تجربته التالية :

عندما قابلت زوجة المستقبل ، كان لديها طفل عمره ستة شهور ، واسمه " جارد " ، كانت جين قد تزوجت من توم عندما كانا صغيرين تماماً، حيث لم يكن أى منهما مستعداً للزواج بأى شكل من الأشكال ، حقائق وضغوط الحياة الزوجية أصابتهما بشدة ، فكان هناك بعض العنف الجسمانى ، ثم تركها وهى حامل فى حوالى خمسة شهور .

وعندما قابلت جين ، كان توم قد قدم طلباً رسمياً بالطلاق والحضانة المشتركة الذى لم يسبق له رؤيته ، وكان موقفاً صعباً ومعقداً ، كانت الأحاسيس المريرة طاغية ، ولم يكن هناك اتصال بين جين وتوم من أى نوع ، وتم التأثير على القاضى بشدة ليحكم فى صالح جين .

بعد أن تزوجت جين ، حصلت على وظيفة تطلبت منا الانتقال لولاية أخرى ، وكان توم يأتى لزيارة "جارد" شهر بعد شهر ، وفى الشهر الآخر كنا نرسل " جارد " إليه فى كاليفورنيا

بدأت الأمور تستقر بطريقة بدت مرضية من الناحية الشكلية ، ولكن انتهى الأمر بى للقيام بمعظم الاتصالات بين جين وتوم، وفى مرة من كل ثلاث مرات اتصل توم فيها بالهاتف، كانت جين تقفل الهاتف بوجهه، وغالباً كانت جين تترك المنزل قبل وصول توم للزيارة ، وكنت أنا الشخص الذى أقوم بتوديع " جارد " ، وكان توم يتصل بى كثيراً ويقول :" هل يمكننى التحدث معك عن هذا الموضوع ، أو هل يمكننى التحدث إلى جين ؟ ، وكان الأمر مزعجاً جداً بالنسبة لى.

فى هذا الربيع اتصل بى توم وقال :" جارد سيصبح عمره خمس سنوات فى شهر أغسطس، وعندئذ سيكون باستطاعته قانوناً أن يأتى بالطائرة بمفرده، وبدلاً من مجيئى ومكوثى فى فندق بدون سيارة، أو أصدقاء ، لماذا لا أدفع ثمن تذكرة " جارد " ويأتى إلى هنا ؟" فقلت له: "سأخبر جين بذلك". ردت بعصبية: " لا ، إنه طفل صغير ، ولا يستطيع حتى الذهاب للحمام فى الطائرة بنفسه "، إنها حتى لم تناقش الأمر معى، ولا مع توم بصفة خاصة ، وفى إحدى المرات قالت: " اتركه لي ، وأنا سأتعامل مع الأمر" . ولكن بمرور الشهور لم يحدث شئ ، وأخيراً اتصل بى توم وقال :" ماذا يحدث؟ هل سيأتى إلى جارد بالطائرة ؟ ما هو القرار"

ـ كنت على قناعة بأن هناك ما يكفي من الإمكانات لدى كل من جين وتوم ، وكنت أعرف أنهما إذا ركزا على عمل ما هو أفضل شيء لجارد ، لأمكنهما فهم بعضهما البعض وإيجاد اتفاق ما ، ولكن كانت هناك أحاسيس شخصية مريرة عديدة لم يتمكنا من رؤيتها .

حاولت تشجيعهما على المناقشة والحوار ، وقلت لهما : "لابد أن تكون هناك خطوط عريضة ملزمة تمنع الإساءة اللفظية، والأشياء التي من هذا القبيل" ، وكانا قد وثقا فيّ ووافقا على تنفيذ ذلك ، ولكنني أصبحت غاضباً جداً ؛ لأنني لن يكون باستطاعتي تيسير هذه المنافسة ؛ لأني كنت قريباً جداً منهما ، وشعرت أن أحدهما سوف يبدأ في كراهيتي لسبب ما، أو لآخر ، في الماضي عندما كان هناك مناقشة بيني وبين جين وكنت أحاول الوصول للموضوع بموضوعية كانت تتهمني بالانحياز له ، ومن ناحية أخرى كان توم يشعر بأني أنا وجين اتفقنا على شيء ما مسبقاً، ولم أعرف ماذا أفعل .

أخيراً قررت أن أتصل بآدم ، وهو صديق وزميل عمل، ويستطيع تسهيل العادة السابعة ، ووافق على التحدث مع كل منهما ، فقام آدم بتعليمهما مبدأ الاستماع وكيفية ترك كل منهما لشخصيته الذاتية، ويستمع لكلمات وشعور الآخر ، وبعد أن عبرت جين عن بعض أحاسيسها ، قال آدم لتوم " والآن يا توم ماذا قالت جين لك لتوها ؟ فقال :" إنها خائفة مني ، خائفة من فقدان عقلي وصفع جارد"، وكانت جين تستمع بانتباه ، وأدركت أن توم كان قادراً على سماع ما هو أكثر من كلماتها ، وقالت: "هذا هو بالضبط ما أحس به في أعماق قلبي ، أنا قلقة من أن يفقد هذا الرجل أعصابه يوما ما ويؤذى جارد " .

وبعد أن عبر توم عن نفسه ، سأل آدم جين : " ماذا قال توم في الحال؟" أجابت قائلة: لقد قال أنا خائف من الرفض ، ومن أن أكون وحيداً ، ولا أحد يهتم بي نهائياً ، ومع أن جين عاشرته لمدة خمسة عشر عاماً، لم يكن لديها أي فكرة عن أن والد توم قد تخلى عنه عندما كان صغيراً وصمم على أن يفعل ذلك مع جارد، لم تدرك مدى إحساسه بالغربة التي شعر بها بعد الطلاق ، وبالنسبة لتوم كان هو الآخر، وكأنه تخلى عنه للمرة الثانية ، فبدأت تدرك مدى وحدة توم خلال السنوات الخمس الماضية ، وبدأت تفهم أن إعلان إفلاسه منذ بضع سنوات جعل من المستحيل له الحصول على بطاقة ائتمان ، ولذلك عندما جاء لزيارة جارد ، لم يكن معه سيارة ، وكان بمفرده في الفندق بدون صديق أو وسيلة انتقال ، وأدركت أننا نعمل على الأضرار جداً بجارد .

بمجرد أن شعر توم وجين بأنهما فهما كل منهما الآخر ووضع يده على الموضوع، اكتشفا أنه لم يكن هناك شيء واحد في قائمة أي منهما لم يكن الطرف الآخر يرغب فيه ، وتحدثنا لمدة ثلاث ساعات

ونصف الساعة ، ولم يتحدثا أبداً عن موضوع الزيارة، وقال كل منهما لي على انفراد فيما بعد : "تعرف أن الموضوع لا يتعلق بجارد، بل الثقة بيننا، وعندما تحل هذه الشكلة، فإن مشكلة جارد سوف تُحلّ أيضاً "

بعد هذا اللقاء مع آدم ، أصبح الجو أفضل كثيراً وموائماً ، وذهبنا جميعاً إلى مطعم وقالت جين لتوم : إنه لأمر صعب أن تتحدث مع الأطفال هنا عن أى موضوع ، ولكن عندما أحضر الشهر القادم للزيارة يمكن أن نأخذ بعض الوقت للتحدث .

فكرت هل هذه هي جين التي تتحدث ؟ لم أسمعها أبداً تقول شيئاً مثل هذا من قبل ، عندما تركتني توم في الفندق مع جارد قالت جين " في أى وقت ستأتى لاصطحاب جارد غداً ؟"

قال :" حسناً ، الحافلة التي تقلني إلى المطار تغادر الفندق الساعة ٤ مساءً "

قالت " دعنا نأخذك للمطار "

" إذا كانت هذه رغبتك، سيكون أمراً عظيماً "

قالت :" لا توجد مشكلة "

فكرت مرة أخرى وقلت: "هذا التحول عظيم"

بعد أسبوعين ، ذهبت جين للزيارة ، وكان من أسباب خلافاتها معه ألها : أنه لم يعترف أبداً بما فعل بها ، ولكن عندما تحدثا ، اعتذر توم لأول مرة بالتفصيل عن كل شيء " أنا آسف لشد شعرك، وآسف لتعاطي المخدرات ، وآسف ، لأني هجرتك في وقت كنت فيه في أشد الحاجة إليّ " وهذا ما جعلها تقول :" وأنا آسفة أيضاً ".

وبعد زيارته لنا بدأ توم يقول :" شكراً لكم " ، ولم يقل أبداً من قبل كلمة الشكر على كثير من الأشياء التي فعلتها ، بل إن حواره أصبح مليئاً بكلمات الشكر ، وبعد أسبوع من زيارته تلقت جين الخطاب المختصر التالي منه .

عزيزتي جين ،

وجدت من الضروري أن أعبر عن شكري لك بالكلمات ، فقد كان كل منا يكن للآخر الكثير من الكراهية والبغضاء في الماضي ، ولكن الخطوات الأولية التي قطعناها معاً السبت الماضي من أجل حل المشكلات لابد وأن تدون .. ولذلك .. أتقدم إليك بالشكر.

شكراً على موافقتك للقاء آدم ، وشكراً للمشاركة فى تلك الأشياء التى مررت بها ، وشكراً لاستماعك لي ، شكراً للحب الذى نتج عنه ابننا ، وشكراً على كونك أنت أمه

أقصد كل كلمة بكل ما فيها من إخلاص وصدق .

توم

وفى نفس الوقت أرسل لي خطاباً يقول ..

عزيزى مايك :

أتقدم إليك بالشكر للجمع بينى وبين جين مع آدم ، حيث كان ذلك بمثابة خدمة جليلة لعلاقتى بجارد وجين حتى أننى لا أستطيع أن أعبر لك عن مدى شكرى ..

رغبتك فى عمل الصواب الآن وفى السنوات الماضية هو أمر يستحق الامتنان ، وبدون مساعيك الطيبة لا أحد يعرف كم كانت الأمور ستسوء بينى وبين جين .

مع تقديرى العميق

توم

عندما تلقينا هاتين الرسالتين ، شعرنا بالاندهاش ، وفى المحادثات الهاتفية التى تلت ذلك قالت جين :" تحدثنا تقريباً مثل أطفال المدارس .. حيث كنا متفاهمين ونتحدث على سجيتنا ... ويسود حديثنا العفو والتسامح .

أشياء عديدة طيبة تحدث الآن ، حتى إن جين قالت لي : "ربما عندما يأتى توم إلى هنا ندعه يستخدم إحدى سياراتنا "، لقد فكرت فى ذلك عدة مرات، ولكنى لم أجرؤ على ذكر ذلك، خشية اتهامى بالانحياز لجانبه ، واعتقدت أن موقفها سيكون " كيف تجرؤ على ذلك ، أنت تحاول استضافة العدو "، ولكنها الآن تحبذ ذلك ، بل إنها قالت :" ما رأيك فى أن ندع توم يمكث فى الغرفة الخالية لدينا ، لكى يوفر نفقاته ؟" وقلت هل هذه هى جين الحقيقية ؟ لقد كان التحول ١٨٠ درجة .

أنا متأكد من كون هناك تحديات فى المستقبل، ولكن أعتقد أننا وضعنا الأسس ، وتوفرت أدوات الاتصال المناسب، وهناك تقريباً شعور بالاحترام العميق تجاه كل للآخر، واهتمام كبير لدى جين وتوم تجاه الأطفال .

كان تحدياً حقيقياً فى بعض الأوقات ، ولكن كل شيء أصبح واضحاً تماماً لي، وهو أن أى شيء أقل من هذا يمكن أن يجعل الحياة أسوأ لكل فرد.

لاحظ كيف استطاع توم وجين الارتقاء فوق الكراهية واللوم والاتهام، وانهاء الصراع بينهما، والعمل اعتماداً على المبادئ، بدلاً من مواجهة بعضهما البعض . كيف فعلا ذلك ؟

عند محاولة فهم بعضهما البعض حصلا معاً على الهواء النقى الذى حررهما ليتوقفا عن العراك، وبدأ الاتصال من خلال إمكاناتهم الداخلية ، خاصة الضمير والوعى ، وأصبح كل منهما قادراً على الاعتراف بدوره فى الأمر والاعتذار، والعفو ، وهذا الجو النقى والصحيح فتح الباب لمزيد من العلاقات القوية ، وأصبح الوضع أفضل للطفل ولأنفسهما، ولكل فرد آخر له صله بالموضوع .

كما ترى فى هذه القصة وفى كل قصة أخرى فى هذا الفصل ، فإن عدم محاولة الفهم يؤدى إلى الحكم " الخطأ عادة " والرفض والتلاعب ، ومحاولة الفهم تؤدى إلى الفهم والقبول والمشاركة ، ومن الواضح أن واحد فقط من هذه المسارات بُنى على الأسس التى تؤدى لحياة أسرية جيدة .

التغلب على الغضب والإساءة

ربما أن أهم عامل يعمل على إخراج الأسرة من مسارها، ومن التعاون فيما بينهما هو العواطف السلبية بما فى ذلك الغضب والإساءة ، الانفعال يؤدى بنا إلى المشاكل، والكبرياء يبقى علينا هناك فى المشاكل. وكما قال سى . إس. لويس :" الكبرياء صفة تنافسية بطبيعتها، ولا ينتج عن الكبرياء سرور لتملك شيء ما، ولكن يحدث ذلك السرور فقط إذا كان لدى الشخص من هذا الشيء أكثر من غيره ، وهذه المقارنة هى التى تجعلك متكبراً، فمتعته نابعة من أن تكون أعلى من غيرك، وبمجرد انتهاء سبب المنافسة، ينتهى الكبرياء "، إحدى أكثر صور الكبرياء شيوعاً هى الحاجة لأن تكون على صواب، وأن تتم الأمور حسب طريقتك.

> الانفعال يؤدى بنا إلى المشاكل والكبرياء يبقى علينا هناك

مرة أخرى تذكّر أنه : حتى إذا وصل الغضب لعُشر واحد بالمائة فقط من الوقت، فإن ذلك سوف يؤثر فى نوعية وجودة بقية الوقت؛ لأن الناس لا تعرف متى سيتم إيقاظ ذلك الوتر الحساس للغضب. وأنا أعرف أحد الآباء الذى كان سعيداً معظم الوقت، ولكنه انفعل فى إحدى المرات وأثر هذا فى بقية الوقت؛ لأن أفراد الأسرة كان عليهم أن يعدو أنفسهم خشية احتمال حدوث ذلك مرة أخرى، وكانوا يتجنبون المناسبات الاجتماعية خشية الحرج ـ ولم يجرءوا أبداً على جعله يسترجع أحداثاً من الماضى خشية إثارة غضبه مرة أخرى أكثر من ذى قبل ، وبدون استرجاع الأحداث فقد هذا الرجل أى صلة بما كان يحدث بالفعل فى أسرته .

عندما يغضب أحد أفراد الأسرة ويفقد أعصابه، تكون النتيجة مؤلمة جداً ومخيفة، ومهددة جداً للآخرين، ويميلون للعراك الذى قد يزيد من المشكلة والاستسلام لروح الفائز، والخاسر. وحتى الصلح يكون غير محتمل، والسيناريو الأكثر احتمالاً هو انفصال الناس، وكل يذهب فى طريق، مع رفض الحوار بخصوص أى شيء، ويحاولون العيش فى حالة الاستقلالية، حيث إن التكامل بينهم صعب جداً وغير واقعى، ولا يمتلك أحد العقل، أو المهارة التى تمكنه من الاستمرار .

وقبول الأذى هو خيار لنا، قد نؤذى ولكن هناك فارق كبير بين أن نؤذى وأن نتقبل الأذى

ولهذا، فمن المهم جداً عند حدوث مثل هذه الأمور أن يسبح الناس فى أعماق أنفسهم، ثم يقومون بالعمل الضرورى هناك، والاعتراف بالميول السلبية، والتغلب عليها، والاعتذار للآخرين ، وبذلك يمكن للناس أن تثق فى الهيكل الأساسى، والعلاقة الأساسية. مرة أخرى.

بالطبع من أهم الأعمال الداخلية هو العمل الوقائى، وهو ما يشمل اتخاذ القرار بعدم قول، أو فعل الأشياء التى تؤذى الغير، وتعلم التغلب على الغضب، أو التعبير عنه فى أوقات أفضل، وبطريقة بناءة. علينا أن نكون أمناء مع أنفسنا، ونعلم أن معظم الغضب يحدث عند استثارته بواسطة ضعف الغير . كذلك يمكن أن نقرر ألا يؤذينا أحد ، وقبول الأذى هو خيار لنا ، فقد نؤذى ولكن هناك فارق كبير بين أن نؤذى وأن نقبل الأذى ، فالأذى يعنى إيذاء شعورنا، ولكن قبول الأذى هو اختيار التقبل لهذا الألم ورد فعلنا له بالانتقام والثأر ، أو معاتبة الشخص الذى يبادر بالأذى .

فى معظم الأوقات يكون الأذى غير مقصوداً ، وحتى إذا كان متعمداً يمكن أن تتذكر أن العفو مثل الحب ، فهو اختيار سواء آذيت غيرك، أو آذاك هو ، ثم العمل على الصلح ، إن اختيارنا لأن ننمى داخل أنفسنا شعوراً بالطمأنينة نلجأ إليه وذلك حتى لا نكون عرضة للأذى من الخارج .

وفوق كل ذلك فهو اختيار الأولوية للأسرة ، وإدراك أن الأسرة هامة جداً، بحيث لا يمكن للأذى أن يمنع أفراد الأسرة من التحدث مع بعضهم البعض ، ويمنع الأخوة والأخوات من الذهاب إلى المناسبات العائلية ، أو يضعف، أو يقطع الروابط العائلية التى تعطى مثل هذه القوى والدعم .

التكامل أمر صعب، لأنه يحتاج لجهد كبير ولشجاعة مستمرة، من اليسير على المدى القصير أن تعيش مستقلاً داخل الأسرة، وأن تقوم بأمورك الشخصية، ولن تأتى وتذهب كما تريد، وأن تعتنى باحتياجاتك الشخصية، وأن تحتك بالآخرين بقدر بسيط، وعندما يكون المرح الحقيقى فى الحياة الأسرية مفقوداً، وعندما يكبر الأبناء وأمام أعينهم هذا النوع من النماذج، يعتقدون أن هذه هى طريقة الأسرة وتستمر الدائرة. والتأثيرات المدمرة لهذه الحروب الباردة تكون سيئة بمثل تأثير دمار الحروب المشتعلة.

من الأهمية دائماً تناول التجارب السلبية، وحلها، والتعاطف مع بعضنا البعض، وطلب العفو ، وعندما تحدث التجارب السيئة، يمكنّ أن تطلقها بالاعتراف بدورك فيها، والاستماع، وفهم كيف رآها الآخرون، وكيف شعروا تجاهها، أى يمكنك أن تساعد الآخرين فى التغلب على ذلك التأثر، وتقييم أعمق الروابط من هذا التأثر المتبادل، ثم إنك تقلل من الإيذاء النفسى والاجتماعى، وتمهد الطريق لخلق التكاتف المثمر.

التحول " لمترجم أمين "

فى الحقيقة إن الاستماع للوصول لعقل وقلب شخص آخر هو ما يسمى بالاستماع العاطفى أى الاستماع مع التعاطف ، وهو محاولة رؤية العالم بواسطة عينى الآخر ، ومن بين خمسة أنواع من الاستماع ، يعتبر هذا الاستماع هو الوحيد الذى يصل بل بالفعل إلى داخل إطار مرجعية الآخرين .

تستطيع أن تتجاهل الناس مع التظاهر بالاستماع ، يمكنك أن تستمع باختيارك وبانتباه ، ولكن بدون الاستماع بالتعاطف ، لا تزال حبيساً داخل إطار مرجعيتك، إنك لا تعرف العناصر التى تمثل "الفوز" للآخرين ، ولا تعرف كيفية رؤيتهم للعالم، ولأنفسهم ولك أنت أيضاً .

٤ الاستماع اليقظ (بانتباه)

٣ الاستماع الانتقائى

٢ الاستماع التظاهرى

١ التجاهل

دخل الإطار الخاص للمستمع

فى إحدى المرات كنت فى جاكرتا باندونيسيا ، أدرس مبدأ الاستماع التعاطفى ، وعندما نظرت للحاضرين وجدت معظمهم يستخدم سماعات الأذن، جاءتنى فكرة ، قلت : إذا كنتم تريدون إيضاحاً جيداً للاستماع التعاطفى ، فكروا فيما يفعله المترجم الآن من خلال السماعات التى فى آذانكم، هؤلاء المترجمون يقومون بالترجمة الفورية ، وهذا ما يعنى أن عليهم الإنصات لما كنت أقوله، وفى نفس الوقت يقومون بإعادة صياغته وإبلاغكم به، وهذا يحتاج لمجهود ذهنى فائق وتركيز كبير ، ونحتاج لمترجمين فى قاعة لعمل ذلك، اعتماداً على مستوى الإرهاق والتعب . كلاهما جاءنى بعد ذلك، وقالا لي إن ما قلته كان أفضل ثناء أسدى إليهما فى حياتهما.

ورغم كونك قد تشترك عاطفياً فى تبادل حديث مع شخص ما يمكنك أن تخرج من هذا التعاطف إذا ما غيرت طريقة رؤيتك لدورك ، إذا تصورت نفسك " مترجماً أميناً"، فعملك عندئذ هو الترجمة إلى الشخص الآخر بكلمات جديدة للمعنى الأساسى (اللفظى وغير اللفظى) الذى نقله إليك الشخص الأول . وعند فعل ذلك، فأنت تأخذ موقفاً معيناً خاصاً بك ، بخصوص ما يتحدث عنه ذلك الشخص ، بل إنك ببساطة تنقل جوهر ما قاله لك.

قال العالم النفسى والمؤلف جون باول :

الاستماع فى الحوار هو استماع إلى المعانى أكثر من الكلمات .. وفى الاستماع الحقيقى ، فإننا نصل إلى ما وراء الكلمات، ونرى من خلالها حتى نجد الشخص الذى نعبر عنه . الاستماع هو بحث يهدف إلى اكتشاف المعدن الثمين الذى بداخل الشخص الحقيقى، كما يظهر باللفظ وبغير اللفظ، وهذه هى المشكلة الدلالية، فالكلمات تحمل دلالة بالنسبة لك تختلف عما هى بالنسبة لي.

إحدى اهم الطرق المؤثرة لتعلم كيفية الاستماع بشكل عاطفى هى ببساطة تغير طريقة رؤيتك لدورك وأن ترى نفسك مترجماً أجنبياً

وعليه لا أستطيع أبداً أن أخبرك بما قلته، ولكن أخبرك ما سمعته فقط، وعلى أن أعيد صياغة ما قلته أنت ، وأتأكد من خلالك أن ما صدر من عقلك وقلبك وصل لعقلى وقلبى سليماً، ودون إخلال به.

كيف نقوم بذلك : مبادئ الاستماع التعاطفى

الآن لنقرأ هذا السيناريو معاً ، والذى سوف يساعدنا على الوصول إلى جوهر الفهم، أو "المترجم الأمين".

افترض أنك شعرت لعدة أيام أن ابنتك المراهقة غير سعيدة ، وعندما سألتها عن السبب ، أجابت: "لاشيء ، كل شيء على مايرام"، ولكن في ليلة ما بينما كنت تغسل الأطباق معها ، بدأت ابنتك تتكلم بصراحة :-

" إن أحد قوانين أسرتنا هو أنني لا أستطيع أن أواعد شاباً حتى أصبح أكبر سناً ، وهذا أمر يزعجني لدرجة الموت ، جميع صديقاتي يواعدن شباباً، وهذا هو كل ما يتحدث عنه أشعر كأنني مختلفة عنهن، وجون يطلب مني دائماً الخروج معه وأقول له دوماً إنني لازلت صغيرة ، وأنا أعرف أنه سوف يطلب مني الذهاب معه إلى حفلة في ليلة الجمعة ، وإذا قلت لا مرة أخرى ، سوف يتركني ويذهب إلى كارول، أو ماري ، وكل فرد يتحدث عن هذا ".

إذا كنت والدها كيف ترد على ذلك ؟

" لا تقلقي يا حبيبتي ، لن يتخلى عنك أحد "

" فقط تمسكي بأسلحتك ؟ ولا تقلقي لما يقوله الآخرون "

" أخبريني بما يقلنه عنك ؟"

عندما " يتحدثون عنك بتلك الصورة "، فإنهم يعجبون بك، ولموقفك

" ما تشعرين به هو شعور عادى بعدم الأمان " .

قد يكون أى من هذه الردود رداً نمطياً ، ولكنه لا يعني الفهم " لا تقلقي يا حبيبتي لن يتخلى عنك أحد " ، هذا رد حكمي أو تقييمي يعتمد على قيمك وحاجاتك .

" امضى قدماً في طريقك، لا تقلقي لما يقوله الآخرون" هذه نصيحة من وجهة نظرك، أو حسب احتياجاتك "

" قولي لي ماذا يقولون عنك " .. رد يبحث عن معلومات تشعر بأنها هامة، أى إنه إستجواب

" عندما يتحدثون عنك هكذا ، فإنهم يعجبون بك وبموقفك. ما تشعرين به هو شعور عادى بعدم الأمان " هو تفسير ما يحدث مع أصدقاء ابنتك، وما بداخلها كما تراه أنت

معظمنا يحاول أن يفهم أولاً، أو يحاول أن يفهمه الآخرون ، ونحن غالباً نعد ردنا ونحن نقول "اسمع "، لذلك نحن نقيم، وننصح، وندرس، ونفسر، من وجهة نظرنا ، ولا يدل أى منها على الفهم، بل تأتي جميعها من سيرتنا الذاتية، ومن عالمنا، وقيمنا .

إذن ما هو الرد الذى يدل على الفهم ؟

أولاً - محاولة عكس شعور ابنتك وإسداؤك الرأى بشعرها ذلك بأنك تفهمها فعلاً ، مثلاً قد تقول:

" تشعرين بنوع من التمزق بداخلك ، تعلمين رأى الأسرة بخصوص المواعيد ، ولكنك أيضاً تشعرين بالحرج عندما يطلب منك كل فرد موعد، وعليك أن ترفضى . أليس هذا هو الأمر ؟

عندئذ قد تقول: " نعم " هذا ما أعنيه ، وقد تستطرد، "ولكننى الأمر الذى أخشاه فعلاً هو أن لا أعرف كيف أتصرف مع الأولاد عندما يحين ذلك الموعد ، كل فرد غيرى يعرف ، أما أنا فلا " ؟

مرة أخرى الرد الذى يدل على الفهم يكون :" تشعرين إلى حد ما بالخوف من أنه سوف يأتى وقت لا تعرفين ماذا تفعلين ".

قد تقول : " نعم " وتعبر عن شعورها، أو قد تقول : " ليس تماماً ، وما أعنيه هو .. "

وتستمر فى محاولة إعطائك صورة عما تشعر به وتواجهه .

إذا عدت إلى الردود الأخرى ، ترى أنها لا تحقق نفس النتائج التى يحققها الرد الذى يدل على الفهم ، عندما تعطى رداً لفهم ، كلاكما يحصل على فهم أكبر لما تفكر فيه وتشعر به ، وأن تطمئنها ، كى تتحدث بصراحة وأنت تبنى العلاقة بينكما التى من شأنها أن تكون مفيدة وفى نفس الاتجاه .

لننظر إلى تجربة أخرى تبين الفارق بين الرد النمطى والتعاطفى . خذ التناقض الذى يوجد فى الحوار بين سيندى وأمها ، أولاً – أم سيندى تسعى لجعل ابنتها تفهمها :

سيندى : " ماما ، لدى بعض الأخبار السيئة ، خرجت ماجى من فريق المشجعات اليوم ".

الأم : "لماذا ؟"

سندى : لقد ضبطت فى سيارة صديقها فى المدرسة وكان صديقها ثملاً . إذا ما تم اكتشافك وأنت ثملة فى المدرسة، فإنك تسببين لنفسك مشكلة كبيرة ، بالفعل لم يكن عدلاً، لأن ماجى لم تكن تشرب الخمر . ولكن صديقها فقط ".

الأم : " حسناً ياسندى ، أعتقد أن هذا ما تستحقه لمرافقة صديق سيئ ، وقد حذرتك أن الناس سوف تحكم عليكِ من خلال أصدقائك وقد قلتُ لك ذلك مائة مرة ، ولا أستطيع أن أرى سبباً لعدم فهمك ذلك أنت وأصدقائك ، أتمنى أن تتعلمى الدرس من هذا ، فالحياة صعبة بما يكفى بدون مصاحبة شخص مثل هذا الشاب . لماذا لم تكن هى فى الفصل بدلاً من أن تكون مع صديقها بالسيارة ؟ أتمنى أن تكونى أنت نفسك فى الفصل عندما حدث ذلك. هل كنت بالفصل فعلاً ؟ "

سندى : تمهلى يا ماما ، لا تغضبى هكذا ، لم أكن أنا ، لقد كانت ماجى ، ياربّاه كل ما كنت أريد أن أفعله هو أن أحدثكِ عن شخص آخر ، ثم ها أنا قد تلقيت محاضرة لمدة عشر دقائق عن أصدقاء السوء. مع السلامة أنا ذاهبة للفراش ".

الآن انظر للفارق عندما تحاول أم سندى أولاً أن تفهم :

سندى : "ماما .. لدى بعض الأخبار السيئة ، حدث شيء مؤسف لماجى فقد تم ابعادها من فريق المشجعات".

الأم : "يا حبيبتى .. يبدو عليكِ الضيق ".

سندى : "أشعر بالأسف الشديد بسبب ذلك ، لم يكن خطأها ، بل خطأ صديقها الغبى ".

الأم : " أنت لا تحبينه ".

سندى : "بالتأكيد يا أمى ، فهو دائماً يسبب المشاكل، وهى بنت طيبة، وهو الذى يدفعها إلى المشاكل وهذا ما يحزننى ".

الأم : " تشعرين أن له تأثير سيئ عليها وهذا يؤلمك ، لأنها صديقتك ".

سندى : " أتمنى أن تترك ماجى هذا الشاب وتتعرف على شاب لطيف غيره ، فأصدقاء السوء يسببون المشاكل ".

لاحظ مدى رغبة هذه الأم فى الفهم، وهو الأمر الذى انعكس فى طريقة ردها على ابنتها فى المرة الثانية ، فى هذه المرة لم تحاول الأم أن تشارك بتجاربها، أو أفكارها الشخصية ، مع أنها قد يكون لها قيمة حقيقية ، وهى لم تقيّم، أو تنصح، أو تفسر الأمر أو تستجوب، ولم تؤنب سندى مع أنها قد تكون مختلفة مع ابنتها فيما قالته. فما فعلته الأم هو استجابتها بطريقة ساعدت فى توضيح فهمها هى لما كانت تقوله سندى، وأن تنقل هذا الفهم مرة أخرى إلى سندى ، ولأن سندى لم تجبر على الدخول فى حوار "الكاسب والخاسر" مع أمها، فقد استطاعت أن تستخدم ملكاتها الأربع لكى تفهم المشكلة الحقيقية بنفسها .

قمة الجبل الجليدى وكتلته

ليس من الضرورة دائماً أن نعكس بالكلمات ما يقوله ويشعر به شخص ما ، لكى نستمع له عاطفياً ولكن جوهر التعاطف هو أن نفهم كيف يرى الناس الموقف، وكيف يشعرون تجاهه ، وجوهر ما يريدون

أن يقولوه . الأمر ليس ترديد ما قاله حرفياً ، وليس بالضرورة تلخيص ما قاله، وليس حتى محاولة عكس مشاعر ما يحدث، في جميع الحالات، وقد لا تحتاج لأن تقول أى شيء على الإطلاق، ربما ينقل تعبير الوجه فهمك للأمر، والموضوع هو أنك لا تولى اهتماماً بالطريقة التي تعكس مشاعر الموقف، ولكنك بدلاً من ذلك تركز على العاطفة التي تقودك إلى ذلك الأسلوب وتلك الطريقة.

وتحدث المشكلة عندما يعتقد الناس أن تلك الطريقة متعاطفة ، فيستخدمون نفس العبارات بشكل متكرر ، ثم يعيدون صياغة ما يقوله الآخرون بشكل قد يبدوا مهيناً لهم، مثل قصة الجندى الذى كان يشكو لرجل الدين في السفينة عن مدى كرهه للحياة العسكرية .

رد رجل الدين : " أنت لا تحب الحياة العسكرية !"

رد الجندى : " نعم "، وأنا لا أثق في القائد وأريد أن ألقى به بعيداً " .

رجل الدين " أنت تشعر بأنك لا تثق في القائد، وتريد أن تلقى به بعيداً "

الجندى : " نعم " والطعام بسيط للغاية " .

رجل الدين : " تشعر أن الطعام بسيط حقاً ".

الجندى : " والناس غير جديرين بالاحترام " .

رجل الدين: " تشعر بأن الناس غير جديرين بالاحترام " .

الجندى :" نعم .. ماذا بك أنت ؟ هل هنالك خطأ ما في طريقة تحدثي ؟ لماذا تكرر ما أقول ؟ ".

لذا قد يكون جيداً أن تمارس مهارتك ، فقد يزيد ذلك من الرغبة في ممارستها، ولكن تذكر دائماً أن الأسلوب هو مجرد قمة الجبل الجليدى ، وقلب الجبل الجليدى هو الرغبة العميقة الخالصة في الفهم الحقيقى .

أسلوب الاستماع المتعاطف
هو قمة الجبل الجليدى
بينما قلب الجبل هو
الرغبة العميقة والمخلصة
للفهم الحقيقى

والرغبة تعتمد في آخر المطاف على الاحترام ، وهذا هو الذى يبعد الاستماع التعاطفى من أن يصبح مجرد أسلوب .

إذا كانت الرغبة الخلصة للفهم ليست متوفرة ، فإن جهود التعاطف سوف تعتبر غير مخلصة ، وهذا ما يعنى أن الدافع الحقيقى خفى حتى مع استخدام الأساليب الجيدة . وعندما يشعر الناس بالتلاعب يصبحون غير ملتزمين ، فقد يقولون: " نعم " ويقصدون " لا" ويتضح ذلك في سلوكهم فيما بعد، فهنا يظهر النفاق بكل صوره وعندما يشعر الناس بهذا التلاعب، فإنهم ينسحبون بدرجة كبيرة ، وجهودك مهما كانت مخلصة فإنها، سوف تعتبر نوع آخر من التلاعب.

وعندما ترغب فى الاعتراف بالدافع الحقيقى وراء طرقك وأساليبك ، فإن الصدق والإخلاص حينئذٍ يحلان محل التلاعب ، وقد لا يتفق الآخرون، ولكنك على الأقل تكون صريحاً وواضحاً ، ولا يوجد شيء يحير شخصاً لديه فى جعبته الكثير من الحيل والخدع أكثر من شخص آخر بسيط، أمين وواضح .

اعتماداً على الاحترام والرغبة المخلصة فى الفهم يمكن أن تصبح الاستجابات، وبخلاف الاستجابات الانعكاسية - تعاطفية ، وإذا سألك شخص ما " أين الحمام؟"، فإنك لا ترد عليه قائلاً إنك حقاً تشعر بالألم ".

كذلك هناك أوقات ، عندما تفهم بصدق ، يمكنك أن تشعر فيها أن شخصاً ما يريدك أن تتكلم ، فهو يريد المنظوراً والرؤية العميقة الإضافية التى تقوم عليها أسئلتك، وربما يمكن مقارنة هذا بزيارة الطبيب ، أنت تريد أن يتكلم ويتحقق من إعراضك، وأنت تعرف أن الأسئلة تعتمد على معرفة ومعلومات خبير وهى ضرورية ، حتى يعطى تشخيصاً صحيحاً ، ولذلك فإنه فى هذه الحالة، يصبح الحديث والتحقيق عاطفياً أكثر منه تحكيماً وخاصاً بالمعلومات الشخصية .

فعندما تشعر أن شخصاً ما يريد منك فعلاً أن تسأل فاسأله ، فربما تفكر فى أن تطرح عليه الأسئلة التالية :

ما هى اهتماماتك ؟

ما هو الشيء الهام حقاً بالنسبة لك ؟

ما هى أهم القيم التى تود الحفاظ عليها بصورة أكبر ؟

ما هى أهم احتياجاتك الملحّة ؟

ما هى أهم أولوياتك فى هذا الموقف ؟

ما هى العواقب المحتملة غير المقصودة لخطة العمل هذه ؟

يمكن جمع هذه النوعية من الأسئلة مع عبارات انعكاسية مثل :

أشعر أن أهم اهتماماتك هى ..

ردنى إذا كنت مخطئاً ، ولكن أشعر أن ..

أحاول أن أرى الموضوع من وجهة نظرك، وما أشعر به هو ..

ما سمعتك تقوله هو ..

أنت تشعر أن ..

أعتقد أنك تقصد ..

فى الموقف الصحيح فإن أيـاً من هـذه الأسئلـة والعبارات يمكن أن يظهر محاولة تحقيق الفهم، أو التعاطف ، والموضوع هو أن الموقف،-أو الرغبة هى ما يجب أن تزرع فى بادئ الأمر، والأسلوب يأتى فى المرتبة الثانية ، حيث إنه ينتج عن الرغبة .

التعاطف : بعض الأسئلة والإرشادات

وأنت تستخدم العادة الخامسة قد تهتم بالإجابات على بعض الأسئلة التى طرحها الآخرون على مدار سنوات .

هل التعاطف دائماً ملائماً ؟ الإجابة " نعم " بدون استثناء ، التعاطف دائماً ملائماً ، ولكن انعكاسه وتلخيصه قد يكون غير ملائم ومهيناً فى بعض الأحيان، بل قد يعتبر تلاعباً ، لذلك تذكر أن لب وجوهر الموضوع هو الرغبة المخلصة فى الفهم .

ماذا تفعل إذا لم يفتح الآخر قلبه ؟ تذكر أن ٧٠ ـ ٨٠ ٪ من جميع الاتصالات غير لفظية ، وبهذا لا يمكنك عدم الاتصال ، إذا كان فعلاً قلبك رقيقاً ومتعاطفاً، ويريد أن يفهم ستقرأ دائماً الدلائل غير اللفظية، وسوف تلاحظ لغة الجسم والوجه ، ونغمة الصوت والسياق ، فالصوت والنغمة هى العناصر التى تكشف عن مكنون صدرك وأنت تتحدث فى الهاتف، وسوف تحاول معرفة الروح والقلب للشخص الآخر ، ولذلك لا تحاول فرض ذلك ، وقد تشعر أيضاً أنك تحتاج للاعتذار عن شئ خطأ ، حاول أن تصل لهذا الفهم ، أى إذا شعرت أن حساب بنك العواطف مكشوف ، حاول الوصول لهذا الفهم وضع الودائع الملائمة .

> تذكر أن ٧٠ ٨٠٪ من جميع الاتصالات غير لفظية ، إذا كان لديك قلب عاطفى فعلاً فسوف تقرأ دائماً العناصر غير اللفظية

ما هى التعبيرات التعاطفية الأخرى غير الانعكاس والتلخيص وأساليب الإيضاح العكسى ؟ مرة أخرى الإجابة هى أن تفعل ما يقوله لك قلب الجبل الجليدى ، وما يقوله فهمك للغير والحاجة، وما يوجهك الموقف تجاهه . أحياناً يكون الصمت الكامل تعاطفياً ، وأحياناً تكون الأسئلة أو استخدام معلومات الخبير هى التى تظهر أن الوعى المفاهيمى التعاطفى . وأحياناً الإيماءة أو الكلمة الواحدة تكون تعاطفية.

التعاطف تتميز بالإخلاص الشديد والوضوح، والمرونة، والتواضع، وأنت تشعر بأنك على أرض مقدسة، وأن الشخص الآخر ربما يكون أكثر حساسية منك .

قد تجد أن هذه الإرشادات مفيدة أيضاً .

- كلما زاد مستوى الثقة، كلما أمكنك التحرك بسهولة داخل وخارج الاستجابات التعاطفية والذاتية خاصة بين الانعكاس والتحقيق، وربما أن الطاقة السلبية والإيجابية غالباً ، وليس دائماً، هي المؤشر الأساسي لمستوى الثقة .
- إذا كانت الثقة كبيرة جداً، يمكن أن تكون ذا كفاءة كبيرة مع الآخر ، ولكن إذا حاولت إعادة بناء الثقة، أو إذا كانت مهزوزة إلى حد ما، ولا يريد الشخص الآخر المخاطرة ، فإنك تحتاج أن تظل صابراً لفترة أطول بالأسلوب التعاطفي .
- إذا لم تكن متأكداً من فهمك، أو إذا لم تكن متأكداً أن الآخر يشعر بأنك تفهمه ، فلتعترف بهذا وحاول مرة أخرى .
- كما هو الحال عندما تأتي من أعماق الجبل الجليدي من تحت الماء ، تعلم الاستماع لعمق الجبل الذي يوجد داخل الشخص الآخر . أي: ركز أساساً على المعنى الداخلي ، الذي تجده عادة في الشعور والعاطفة، أكثر من المحتوى أو الكلمات التي يستخدمها الشخص . استمع بالعينين والأذن الثالثة، التي هي القلب .
- جودة العلاقة هي العامل الذي يحدد ما هو ملائماً . تذكر أن العلاقة داخل الأسرة تتطلب الاهتمام الدائم ، لأن توقع الدعم التعاطفي والمساندة أمر ثابت ، وهو سبب انزلاق الناس في المشاكل عندما يأخذه الآخرون ـ خاصة الأحباء ـ كأمر مسلم به، ويعاملون الشخص الغريب الذي يقف على الباب معاملة أفضل من أحب الناس لديهم. لابد وأن يكون هناك جهد دؤوب في الأسرة للاعتذار .

وطلب العفو، والتعبير عن الحب والامتنان، وتقويم الآخرين

- اقرأ السياق واهتم بالبيئة والثقافة، حتى لا يُترجم الأسلوب الذي تتبعه بصورة مختلفة عما قصدت به أحياناً عليك أن تكون واضحاً جداً بأن تقول :" سأحاول أن أفهم ما تعني ، ولن أقيم، أو أوافق، أو أختلف معك على الإطلاق، ولن أحاول أن " أسبر غورك " ، بل أريد أن أفهم فقط ما تريدني أن أفهمه، وأن الفهم غالباً ما يأتي فقط عندما تفهم أنت أيضاً " الصورة الأكبر " .

عند تعاطفك مع الآخرين بالفعل ، فإنك عندئذ تفهم ما يحدث في العلاقة، وفي طبيعة الاتصال الذي يحدث بينكم ، ليس فقط بالنسبة للكلمات التي يحاول الآخر توصيلها لك، بل تتعاطف مع السياق برمته ، وكذلك المعنى المراد إيصاله ، ثم تتصرف اعتماداً على مدى فهمك التعاطفي .

على سبيل المثال : إذا كان تاريخ العلاقة بأكمله هو تاريخ قائم على إصدار أحكام وتقييمات فإن كل جهد يبذل من أجل التعاطف ربما يتم رؤيته من خلال هذا السياق، وتغيير العلاقة ربما يتطلب الاعتذار والعمل من الداخل، ثم التفتح والتأثر بغرض إظهار الفهم .

واتذكر في إحدى المرات عندما كنت أنا وساندرا نفكر في حالة ابننا لعدة أسابيع بخصوص واجبه المدرسي . في مساء يوم سألناه إذا ما كان يريد الخروج معنا لتناول العشاء في مناسبة خاصة ، فرد قائلاً : "إنه يريد الذهاب وسأل من سيذهب أيضاً ، فقلنا لا أحد غيرنا ، فأنت فقط ضيف الشرف".

عندئذ قال إنه لا يريد الذهاب ، حاولنا إقناعه، ولكن لم يتغير موقفه إلا بدرجة طفيفة بالرغم من جهودنا الكبيرة لإظهار تفاهمنا ، ومع نهاية العشاء بدأنا نتحدث عن موضوع آخر تعلق بصورة غير مباشرة بالواجب المدرسي ، والطاقة العاطفية قادتنا للموضوع الحساس، وأدت إلى مشاعر سيئة بل والأكثر من ذلك الموقف الدفاعي الذي وضع كل طرف منا نفسه فيه ، فيما بعد اعتذرنا ، وقال الولد لنا: " هذا سبب عدم رغبتي في الذهاب للعشاء ". فقد علم أنها ستكون تجربة أخرى لإصدار الحكم ، وهكذا فقد استغرق الأمر منا بعض الوقت كي نضع وديعة كافية حتى يثق بالعلاقة ويفتح قلبه لنا مرة أخرى .

أحد أهم الأمور التي تعلمناها هي أن وقت الطعام لابد أن يكون وقتاً سعيداً، وفرصة سارة لتناول الطعام والحديث اللطيف وتعلم - أحياناً - المناقشات الجادة عن الموضوعات الفكرية، أو الروحية العديدة، ولكنه لا يمكن أن يكون مكاناً للتأديب، أو التصحيح، أو الحكم ، عندما يكون الناس مشغولين جداً، فقد لا يتوفر لديهم الوقت مع أسرهم إلا في وقت الطعام، ولذلك فهم يحاولون العناية بجميع الأمور العائلية الهامة عندئذ ، ولكن هناك أوقات أخرى أفضل لتناول مثل هذه الأمور ، عندما يكون وقت الطعام لطيفاً وخالياً من إصدار الأحكام والتعليمات، يتطلع الناس لها والتجمع معاً، فهي تستحق التخطيط الجيد للحفاظ على تلك السعادة والسرور في أوقات تناول الطعام ، حتى يكون وقتاً ممتعاً لجميع أفراد الأسرة، والشعور بالاسترخاء، والأمان الوجداني .

عندما تكون العلاقات جيدة ويكون الطرفان متفاهمان بدرجة كبيرة يمكن للناس في أغلب الأحوال أن يتواصلوا مع بعضهم البعض بسرعة بصراحة غير عادية ، وأحياناً تكون بعض الإشارات والإيماءات

كافية ، فـى هـذه المواقـف يمكـن للـناس أن يتـناولوا الكـثير مـن القضـايا وبسرعة مع بعضهم البعض، والغريـب الـذى يراقـب ذلـك بـدون فهـم لقوى العلاقة والسياق الأكبر ، قد يلاحظ أنه لا يوجد استماع انعكاسي، أو فهم، أو تعاطف على الإطلاق، في وقت الذى نجد فيه التعاطف عميق وفعال جداً.

كـان باسـتطاعتنا ـ أنا وساندرا ـ تحقيق هذا المستوى من التواصل في زواجنا في تلك الإجازة التى قضيناها في هاواى ، وبمرور السنوات سقطنا مرة أخرى في الطرق القديمة من وقت لآخر ، ولكن وجدنا أنـه بـالعمل نصـبح قـادرين عـلى استعادته بسرعة نوعاً ما، لذا فالكثير يعتمد على كم العاطفة المتولدة، وطبيعة الموضوع، وفى أى وقت من اليوم يتم ذلك، ومستوى الإرهاق الشخصى، وطبيعة تركيزنا الذهنى.

كـثير مـن الـناس يـبذلون جهـداً كـبيراً مـع طريقة الجبل الجليدى هذه ، لأنها ليست سـهلة مثل تنمـية المهـارة ، وتحـتاج لكـثير مـن العمـل الداخـلى وتسـتغرق الكـثير من طريقه من الداخل للخارج ، وبتطوير المهارة يمكنك أن تتحسن بالممارسـة فقط .

النصف الثاني من العادة

" حـاول أولاً أن تفهـم " لا تعـنى محاولـة الفهم فقط ، ولا تعنى أن تقوم بدور التعليم والتأثير فى الآخـرين ، بل ببسـاطة تعنى أن تستمع وتفهم أولاً ، وكما يمكنك أن ترى فى الأمثلة المذكورة ، أن هذا بـالفعل هـو مفـتاح الـتأثير فـى الآخرين ، وعندما تكون عرضـة لتأثيرهـم، سـتجـد دائماً أن لك تأثيراً أكبر معهم.

والآن نـأتى للنصـف الـثانى من العادة ، " اسـعى لأن يفهمك الآخرون "، وهو يتعلق بالمشاركة فى الطـريقة الـتى تـرى بهـا العـالم ، وإعطاء المعلومات الاسـترجاعية ، وتعليم أبناءك، وتملك الشجاعة من أجـل المواجهـة بالحـب، وعندما تحاول أن تفعل أياً من هذا ، يمكنك أن ترى سبباً عملياً آخر لمحاولة أن تفهم أولاً ، وعندما تفهم شخصاً ما بالفعل ، من الأسـهل كثيراً أن تشارك، وتعلم، وتواجه بالحب ، فأنت تعرف كيف تتحدث مع الآخرين باللغة التى يفهمونها .

إحدى السـيدات شاركت فى هذه التجربة .

لفترة طويلـة مـن زواجـنا ، لم نـتفق أنا وزوجى على رأى واحد فيما يخص موضوع النفقات، إنه يريد أن يشترى أشياء شعرت أنها غير ضـرورية وباهظة الثمن ، ولم أسـتطع أن أبين له ما شعرت به من ألم لـزيادة الديـون فـى الوقـت الـذى يـتعين علينا أن ننفق المزيد من الدخل على الفوائد، وفواتير بطاقة الائتمان.

وأخيراً قررت أنى بحاجة لإيجاد طريقة مختلفة للتعبير عن وجهة نظرى، والتأثير فى الموقف ، حاولت أن أستمع أكثر، وأن أفهم كيف كان يفكر ، وأدركت أنه كان أكثر من مفكر كبير ، ولكنه أحياناً لا يرى العلاقة بين قرارات مصروفاته، والعواقب التى تنتج عن هذه القرارات.

لذلك عندما كان يقول : تعلمين أنه شىء لطيف حقاً أن يكون هناك (شىء ما) بدلاً من النقاش معه ، بدأت أقول: " تعرف أن هذا سيكون لطفاً حقاً، دعنا نرى ما سوف يحدث إذا اشترينا ذلك . لننظر إلى الصورة الكبيرة "، وكنت أقتطع من الميزانية وأقول " الآن ، إذا صرفنا هذا المبلغ هنا ، فلن يكون معنا نقود لعمل شىء آخر "، ووجدت أنه عندما رأى عواقب قرارات مصروفاته ، غالباً ما يصل بنفسه إلى النتيجة، وهى أنه من الأفضل عدم شراء ذلك الشىء .

وبذلك اكتشفت أيضاً أنه بالرغم من بعض المشتريات التى أرادها ، فإن المزايا فاقت السلبيات ، أراد أن يشترى كمبيوتر مثلاً ، ولم أكن أشجّع ذلك فى البداية ، ولكن بعد أن حسبت الفارق الذى سوف يحدثه هذا فى قدرتنا الإنفاقية، وجدت أن استجابتى جاءت نتيجة أحمال الماضى، بدلاً من منطق الحاضر .

كذلك وجدت أن وجود الكشف المالى يساعدنا على السير على الدرب السليم ، وعندما يكون هناك هدف مشترك أمامنا ، يكون من الأسهل كثيراً لنا أن نعمل معاً لتحقيقه .

لاحظ كيف أن الفهم ساعد الزوجين على العمل معاً لاتخاذ قرارات أفضل ، ولاحظ أيضاً كيف أن فهم طريقة تفكير زوجها جعل من الممكن للمرأة أن تسعى لأن يفهمها زوجها بفعالية أكثر ، كان باستطاعتها التفاهم بشكل أفضل ؛ لأنها عرفت كيف تعبر عن أفكارها باللغة التى يفهمها .

نقل المعلومات والذكريات السابقة

أعرف رجلاً يعتبره الناس عامة شخصية لينة ومتقبلة الآخرين ، يوماً ما قالت زوجته: " أخبرنى أولادنا المتزوجون أنهم يشعرون أن علاقتك بهم تتسم بالتحكم الشديد ، وهم يحبونك ، ولكنهم لا يحبون طريقتك، فى توجيه أنشطتهم وطاقاتهم ".

وكانت أول استجابة له: " لا يمكن أن يقول الأولاد شيئاً كهذا ، وأنت تعرفين أن هذا غير حقيقى، فأنا لا أتدخل أبداً فى رغباتهم ، مثل هذا الحديث مثير للضحك ، وأنت تعرفين ذلك مثلى تماماً.

ومع ذلك. فهذه الطريقة التى يشعرون بها " هكذا كان ردها ، واستطردت :" ولابد أن أقول إنى لاحظت ذلك أيضاً . فإنك تتبع طريقة للضغط عليهم لعمل ما تعتقد أنه الأفضل "

" متى ، متى ، متى فعلت ذلك ؟ أخبرينى ولو لمرة واحدة فعلت فيها ذلك "

" هل تريد أن تعرف فعلاً ؟"

" لا .. لا أريد .. لأنه غير حقيقى ؟"

هناك بعض الأوقات عندما يفهمك الآخرون، " فإن ذلك يعنى ترجمة نفسك لأفراد الأسرة، وقد يكون من الصعب جداً فعل هذا ، فالناس غالباً لا تريد أن تسمع ذلك ، لأن ذلك لا يناسب الصورة التى لديهم عن أنفسهم ، وهم لا يريدون أن يسمعوا أى شىء يعكس صورة أقل من تلك التى تكونت فى مخيلتهم .

لذلك عندما تحب شخصاً بحق، فعليك الاهتمام الكافى بمواجهته، ولكن بطرق إيجابية وتدل على الاحترام

كل فرد له " بقع سوداء " فى حياته ولا يراها ولكنها بحاجة للتغيير والتحسين ، ولذلك عندما تحب شخصاً بحق ، فعليك الاهتمام الكافى بمواجهته ، ولكن بطرق إيجابية وتدل على الاحترام، وعليك أن تكون قادراً على ترجمة نفسك بطريقة يمكنها بالفعل بناء حساب فى بنك العواطف، بدلاً من السحب منه .

عندما تكون بحاجة لترجمة نفسك ـ فقد تجد العناصر الخمسة الرئيسية التالية مفيدة :

١- دائماً اسأل نفسك " هل هذه المعلومات مفيدة فعلاً لهذا الشخص ، أم هل تلبى حاجتى لفهم هذا الشخص بصورة مباشرة ؟ إذا كان هناك أى غضب بداخلك ، فربما لا يكون الوقت أو المكان مناسباً لهذه المعلومات .

٢- حاول أولاً أن تفهم ، واعرف ما هو مهم للشخص، وكيف أن أسلوبك سوف يساعده فى تحقيق أهدافه ، حاول دائماً التحدث بلغة الحب الخاصة بهذا الشخص .

٣- افصل الشخص عن السلوك ، فلابد أن تحاول باستمرار أن تفعل هذا، ولا تحكم على الشخص أبداً . ربما نحكم على السلوك مقابل المقاييس والمبادئ ، وربما نصف شعورنا ونلاحظ نتائج هذا السلوك ، ولكن لابد أن نرفض تماماً أن نضع تمييزاً للآخرين ، فهذا ضار جداً بالشخص، وبالعلاقة به ، وبدلاً من وصف الشخص بالكسل، أو الغباء، أو الأنانية، أو السيطرة ، من الأفضل دائماً وصف ملاحظتنا لنتائج هذه السلوكيات، أو شعورنا واهتماماتنا، وإدراكنا الذى يأتى من هذه السلوكيات.

٤- كن حساساً وصبوراً بصفة خاصة بخصوص البقع السوداء ، وهي سوداء ؛ لأنها حساسة جداً بحيث لا يمكن اعتبارها وعياً ضميرياً، وقبل إعداد الناس لتحسين الأشياء ، هم يعرفون من قبل أنه لابد من تحسينهم ، وإعطائهم معلومات حول البقع السوداء هو أمر غير بنّاء . كذلك لا تعطى معلوماتك حول ما لا يستطيعون أن يفعلوا شيئاً بصدده.

٥- استخدم رسائل (أنا). عندما تعطى المعلومات بأسلوبك، ومن الأهمية أن تتذكر أنك تشارك الآخرين في إدراكك ـ طريقة رؤيتك للعالم، لذلك استخدم رسائل " أنا " على سبيل المثال " هذه هي الطريقة التي أتصور بها الأمر .." "ما يشغلني هو ..". "هكذا أرى الأمر ..". "هكذا أشعر ..". "هذا ما لاحظته ..". وعندما تبدأ في إرسال رسائل أنت، كأن تقول مثلاً: " أنت منغلق على ذاتك"، أو "إنك تسبب الكثير من المشاكل"، فأنت بهذه الصورة تلعب دور الحاكم بأمره. أنت بهذه الطريقة تنصب نفسك الحكم الأول والأخير على هذا الشخص، وكأنما خُلق هذا الشخص كما أنت تقول. وهذه هي الأزمة الحقيقية. فما يزعج الناس بحق، خاصة عندما تكون نواياهم حسنة، لكن أفعالهم سيئة، هو أن يتم وضعهم فى إطار جامد ثابت لا يتحرك ولا يتغير ورسائل "أنا" هي رسائل تتواصل بسهولة بين البشر المتساوين ، أما رسائل "أنت" فهي رسائل رأسية تشير إلى أن أحد الطرفين أفضل من الآخر.

> رسائل "أنا" هي رسائل تتواصل بسهولة بين البشر المتساوين، أما رسائل "أنت" فهي رسائل رأسية تشير إلى أن أحد الطرفين أفضل من الطرف الآخر.

أتذكر مرة عندما كنت مهتماً أنا وساندرا بما شعرنا به من ازدياد الانانية لدى أولادنا ، واستمر ذلك فترة طويلة نسبياً، وأصبح ذلك مؤذياً، لكل فرد في الأسرة ، فتكلمنا عن أنفسنا بسرعة على أمل أن يحدث تغير ، ونحن في هذه الحال قلت لنفسي : "لابد وأن أدفع ثمن هذا ، فهذه الميول متعمقة في الولد، ولكنها غير متأصلة فيه، وليست طبيعته ، فهو يتمتع بكثير من الكرم وعدم الأنانية والطيبة ، وهو بحاجة لمعرفة كيف نشعر تجاه تصرفاته" .

في مرة كنا في إجازة عائلية في البحيرة ، وسألت ابني هل يريد أن يركب الدراجة حول البحيرة؟ ونعبنا لوقت طويل راكبين الدراجة ، وأخذنا وقتنا ، وتوقفنا لتناول المشروبات المنعشة على البحيرة ، فقد ذهبنا حوالى ساعتين ونصف الساعة، أو ثلاث ساعات، وكان وقتاً رائعاً . وكان عمق تعاملنا وضحكاتنا ومتعتنا قد زادت من علاقتنا .

وقرب نهاية وقتنا معاً ، قلت أخيراً له :" يابني- أحد أسباب قضاء هذا الوقت الخاص معك هو شعوري بالقلق أنا وأمك بسبب مشكلة ما ، هل تمانع في أن تشترك معنا فيها ؟"

" لا مانع إطلاقاً يا أبي "

ولذلك شاركته فيما كنا نشعر به ، ولم يغضب ، لأني كنت أصف أنفسنا ولا أصفه هو ، هذا هو ما يقلقنا ، وهذا ما نشعر به ، ولم أقل إنك أناني جداً ، أو تؤذي كل الأسرة ".

وكما أشركته في سبب قلقنا كذلك أشركته في فهمنا لطبيعته الحقيقية، وكانت الاستجابة الفورية إيجابية جداً حيث قال :" نعم يا أبي ، أستطيع أن أفهم بذلك ، أعتقد أني كنت مهتماً كثيراً بنفسي، وهذا غير صحيح ".

وأقر بذلك لأمه ولأفراد الأسرة الآخرين ، وبدأ عملية نطلق عليها " قطع الميل الثاني ".

كارل روجرز - أحد الباحثين العظماء والكتاب الأذكياء حول موضوع الاتصال - أوجد نموذج " التناغم " الذي يعلم أهمية الوعي الذاتي والشجاعة للتعبير عن هذا الوعي عند الاتصال بالآخرين ، وكان يقوم بتدريس التالي : عندما لا يعرف الناس ما يشعرون به من الداخل ، يصبحون غير متناغمين ، ثم عندئذٍ يكون لديهم ميول لتعقل الأمور والتفكر فيها أو تصور دوافعهم الداخلية على الآخرين ، وحالة عدم التناغم هذه يشعر بها الآخرون وتسهم في الاتصال غير الحماسي أي الشكلي والممل ، فيكون مثل الحديث الصغير في الحفلات .

و لكنه علم أيضاً أن عندما يكون الناس متناغمين داخلياً ، أي على دراية بما يشعرون به ، ولكنهم ينكرونه، ويحاولون العمل، أو التعبير عن أنفسهم بطريقة مختلفة، عادة ما يسمى عدم التناغم الخارجي هذا بعدم الإخلاص، أو حتى النفاق .

كل من صورتي عدم التناغم تتجاهل القدرة على الاستماع تماماً للآخر، وهذا بسبب وجوب القيام بكثير من العمل الداخلي - لنمو الوعي الذاتي، وحتى تكون هناك شجاعة للتعبير عما تشعر به، والتفكر داخلياً من خلال رسائل " أنا " وليس من خلال رسائل الحكم .

ببساطة علينا أن نعتني بما هو كاف بمواجهة الآخرين ، وغالباً أهم عنصر لنمو علاقة قوية وعميقة مع الآخرين هو أن نكون في نفس مستواهم ونتمتع بالصدق والحب ، وهذا الأمر يحتاج للوقت والصبر ، وشجاعة كبيرة، ومهارة معرفة ، حتى وكيف تحظى رسائل "أنا " بالاحترام ، وأحياناً، بقوة، وحدّة ، وهناك أوقات عندما يعني حب الناس الحقيقي ، هو معاملتهم معاملة مفاجئة ، مفاجئة لمعرفة ما يفعلونه، ثم إظهار مزيد من الحب ، أكثر من ذي قبل، حتى يعرفوا مدى اهتمامك الحقيقي.

وأنا أفكر في طلاب وجدت أنى قمت بتعليمهم لسنوات . الطلاب الذين كنت أرتبط بهم بأعمق علاقة، والذين عبروا عن أعمق امتنانهم لي، هم الذين كنت جديراً بتعليمهم في الوقت والمكان المناسبين، كان باستطاعتي مساعدتهم في فهم البقع السوداء والنتائج الحتمية لتلك البقع السوداء. ومساعدتهم في العمل على السير في مسار النمو .

جو شوا (ابن) :

إحدى الأشياء اللطيفة لوجود أخوة وأخوات أكبر سناً هي الذكريات السابقة التي يتحدثون عنها. عندما أرجع من مباراة كرة السلة، أو كرة القدم في المدرسة، يقابلني أبي وأمي عند الباب، ويسمعان للُعبات الرئيسية الهامة التي لعبتها ، وتهلل أمي بموهبتي ويقول أبي إن مهارتي في قيادة الفريق هي التي أدت إلى الفوز .

عندما تأتي جين للمطبخ للانضمام إلينا ، أسألها كيف كان آدائي ، وتقول إنه كان عادياً، وتأمل أن ألعب أفضل المباراة القادمة، ولا أقوم بإحراجها. هذه هي الذكريات السابقة .

عندما تدلي بمعلومات سابقة في أي مرة ، تذكر أن العلاقة ـ مستوى الثقة في حساب بنك العواطف ـ تحدد مستوى الاتصال الذي لديك . تذكر أيضاً أن رسائل " أنا " تكون هنا الحساب ، وهي ثابتة، وتكون المعلومات البناءة في أفضل رسائل " أنا "، أنا أحبك ، أعتقد أنك الشخص الذي لا مثيل له، وأنا أعرف أن هذا السلوك هو جزء صغير منك ، وأنت الشخص الذي أحبه .

بدون هذه الكلمات السحرية " أنا أحبك " التي تعتبر أكثر الرسائل طلباً ، وأنا أتذكر عندما وصلت إلى البيت في مساء يوم بعد يوم كامل من السفر لمئات الأميال في طائرة، مروراً بعدة مطارات، ثم العودة للبيت مروراً بإشارات المرور، وكنت مرهقاً تماماً .

عندما دخلت البيت قابلني ابني الذي قضى معظم اليوم في تنظيف البيت ، وبذل جهداً كبيراً في حمل الأشياء، وتنظيفها، والتخلص من المهملات ، وكان صغير السن. ولكن كان يستطيع الحكم على الأمور اعتماداً على الارشادات التي أعطيتها له.

بمجرد دخولي الغرفة التي نظفها كانت أول ملاحظ لي سلبية لماذا لم تفعل هذا ؟ لماذا لم تفعل ذاك؟ بل إنني نسيت ما لم يفعل ، ولكن ما أتذكره بالفعل ولن أنساه أبداً ، هو الضوء الذي يخفت في عينيه ، فقد كان مرهقاً جداً لما قام به من جهد ، وكان يعيش على أمل التوقعات الإيجابية لما قام به من عمل ، والآن أعترف بأن أول ملاحظة لي كانت سلبية .

عندما رأيت الضوء يخفت فى عينيه عرفت فوراً أنى أخطأت ، وحاولت الاعتذار ، وحاولت الإيضاح ، والتركيز على الأشياء الجيدة التى قام بها، والتعبير عن حبى وتقديرى ، ولكن لم يعد الضوء لعينيه قط فى هذا المساء .

ومرت عدة أيام أخذ بعدها يتحدث عن هذه التجربة والتعامل معها حتى خرجت أحاسيسه، علمنى هذا أنه عندما يقوم الناس بأفضل جهد ، فإن تلبيته لقاييسك، أم لا فهو أمر ليس له صلة بالموضوع، ولابد أن تعبر عن تقديرك فى هذا الوقت . عندما ينجز شخص ما مهمة رئيسية، أو شيئاً يتطلب جهداً كبيراً ، دائماً عبر عن إعجابك وتقديرك وثنائك، ولا تعطى إشارة سلبية أبداً ، حتى إذا كنت على حق، وحتى إذا كانت بطريقة بناءه وبدوافع طيبة من أجل مساعدته فى الأداء بشكل أفضل، ثم قل رأيك فى وقت لاحق، عندما يكون هذا الشخص مستعداً لذلك .

ولكن فى هذا الوقت أمدح الجهد وأثنى على القلب الذى بذل هذا الجهد، وأثنى على قيمة هذا الشخص، وشخصيته التى اشتركت فى العمل ، وبذلك فأنت تركز على الشيء الذى هو أكثر أهمية من التعريفات الانفعالية للجودة .

كيف تخلق الثقافة المواتية للعادة الخامسة ؟

تغذية بيئة العادة الخامسة

كما هو الحال بالنسبة لكل عادة أخرى ، فإن الثمار الحقيقية للعادة الخامسة ليست فى الإعجاب اللحظى الذى يأتى نتيجة الفهم الحقيقى لشخص آخر ، بل إنها فى العادة نفسها، أى فى التأثير الكبير للمحاولة المستمرة للفهم، ولأن يفهمك الآخرون فى احتكاكاتك الحياتية مع الأسرة ، وهناك عدة طرق لتطوير بيئة العادة الخامسة فى البيت .

إحدى السيدات مرت بالتجربة التالية :

منذ عدة سنوات كان لدينا ولدين فى سن المراهقة، وكانا يتشاجران باستمرار ، عندما تعلمنا العادة الخامسة قررنا أنها قد تكون العنصر الأساسى فى حدوث مزيد من السلام فى البيت.

فى إحدى المرات العائلية الأسرية ، طرحنا الفكرة على الأولاد، وعلمناهم عملية الاستماع التعاطفى، وتقمصنا الأدوار، حيث يختلف فردان، ونبين لهما كيف يمكن لشخص ما أن يصدر حكماً، أو يحاول أن يفهم، وعندما يشعر هذا الشخص بالفهم الكامل ، فإن الآخر يمكنه أن يفعل نفس الشيء،

وقلنا للولدين إذا تعاركا مرة أخرى خلال هذا الأسبوع ، سوف نضعهما في غرفة معاً، ولن يخرجا حتى يقتنعا بأنهما فهما بعضهما البعض .

عندما نشب أول شجار بينهما ، وضعتهما في غرفة وحدهما ، وأجلستهما على كرسيين وقلت : " اندرو ، قل لديفيد بما انا تشعر تماماً " ، فبدأ يتحدث، ولكن قبل أن يكمل جملتين قاطعه ديفيد قائلاً: "ليس هذا ما حدث "

قلت :" انتظر لحظة ، هذا ليس دورك ، عليك أن تفهم ما يقوله أندرو، ثم نشرح موقفه من وجهة نظره .. ثم سكت ديفيد وحاولنا مرة أخرى .

بعد حوالي خمس جمل قفز ديفيد من كرسيه صائحاً ، هذا ليس صحيحاً "، أنت الذى .." قلت " ديفيد اجلس .. دورك سوف يأتى ، ولكن ليس قبل أن تشرح لي ما يقوله أندرو من وجهة نظره ؛ وحتى يعلم أنك فهمته ، وعليك أن تجلس وتحاول الاستماع ، وليس من الضرورى أن تتفق معه ، بل عليك فقط أن تشرح وجهة نظره ، ولا يمكنك أن تعبر عن وجهة نظرك، حتى تستطيع أن تشرح وجهة نظره تماماً "

جلس ديفيد ، ولعدة لحظات أُخَر كان يعبر عن استيائه لبعض الأشياء التى قالها اندرو ، ولكنه عندما أدرك أنه لن يستطيع أن يقول شيئاً ، حتى يحكى ما قاله أخوه ، جلس وحاول أن يفهم.

فى كل مرة أعتقد أنه فهم ، طلبت منه تكرار ما قاله اندرو " هل هذا صحيح يا اندرو ، هل هذا ما قلته ؟"

وفى كل مرة قال فيها أندرو " هذا صحيح " أو " لا غير صحيح " ديفيد لم يفهم ما حاولت أن أقوله، نحاول مرة أخرى ، وأخيراً وصلنا للنقطة التى استطاع عندها ديفيد أن يشرح شعور اندرو ـ من وجهة نظر اندرو .

ثم جاء دور ديفيد ، وكان مضحكاً أن نرى مدى تغير شعوره عندما حاول أن يعبر عن وجهة نظره، فأصبح يرى الأشياء بصورة مختلفة، ولكن قلّ غضبه كثيراً عندما أدرك موقف أندرو ، وعندما شعر أندرو بأنه فهمه ، أصبح أكثر رغبة فى الاستماع لوجهة نظره ، لو ذلك أصبح بوسع الأولاد التحدث بدون لوم واتهامات ، وبخروج جميع الأحاسيس أصبح سهلاً نسبياً الوصول لحل يرضيهما.

هذه هى التجربة الأولى التى استغرقت خمس وأربعين دقيقة من الوقت ـ والعقل ولكنها تستحق العمل بها لسنوات ـ وجدنا أنها ليست سهلة ، أحياناً كانت هناك أحاسيس فورية ومسائل معقدة ، وكانت هناك أحياناً أوقات للجدال، والتوقف فجأة ، وتفضيلهما لأن يكونا مع الأصدقاء، ولا يقضون

نصف ساعة في غرفة واحدة معاً للتحدث عن الأشياء الذى بينهم ، ولكن كلما مروا بهذه التجربة، كلما كان ذلك أفضل لهما .

واحدة من أفضل لحظاتي كأب جاءت بعد عدة سنوات من تركهما البيت، كان أحدهما في ولاية أخرى، والآخر في بلد أخر، ولم ير بعضهما لسنوات عديدة، ثم جاءا لبيتي لقراءة بعض الأوراق التى تركها جدهما ، فضحكا وألقيا بالنكات، وقضيا وقتاً ممتعاً جداً ، وعندما جاء الوقت لتحديد من يأخذ الأشياء ، كانا يدعوان كل منهما الآخر، " خذ أنت هذه وأنت استخدم هذه " ، " أنا أعرف أنك تحب هذا ، خذه كان سهلاً أن نرى موقف الفوز للجميع بينهما ، ولكن ذلك نتيجة الفهم العميق لكل منهما للآخر . وأنا على قناعة بأن محاولة الفهم هي التى أوجدت هذا الفارق الكبير .

لاحظ كيف استخدمت هذه السيدة وقت الأسرة بصبر لتعليم مبادئ الاستماع التعاطفى فى بيتها ، ولاحظ كيف أنها اتبعت المبادئ من خلال حياتهم اليومية، ولاحظ الثمار التى نتجت عن هذه الجهود فى السنوات اللاحقة

فى أسرتنا وجدنا أن هذه القاعدة البسيطة قوية جداً لخلق الشرعية للاستماع التعاطفى فى البيئة، وعندما يكون هناك فارق أو خلاف، لا يستطيع الناس تحديد موقفهم ؛ حتى يعيدوا صياغة وجهة نظر الآخر بالشكل الذى يرضيه ، وهذا الأمر جيد بصورة مدهشة ، خاصة إذا بدأ بكلمات بهذا المعنى ، خاصة إذا شعرت أن الناس كونت رأيها وسوف يحدث شجار مع بعضهم البعض :" سوف نتحدث عن أشياء هامة لدى الناس شعور قوى تجاهها لمساعدتنا فى هذا الاتصال ، لماذا لا نتفق على هذه القاعدة البسيطة، ثم نذكر القاعدة . مبدئياً هذه العملية قد تقلل من الأشياء ، ولكن على المدى الطويل، فإنها توفر عشرة أمثال من الوقت، والأعصاب، والعلاقات .

كذلك حاولت التعرف ؛ حتى يعرف جميع أفراد الأسرة جميع الأمور ذات الصلة فى لقاءات الأسرة عن طريق هذه اللقاءات تقوم بعملية حل المشكلة ؛ حتى يتحمل الشخص المسؤول مسؤولية وقيادة الأسرة من خلال الاجتماع حول المشكلة نفسها . وضعنا ورقة على الثلاجة ، وأى فرد أراد التحدث عن أى موضوع ، أو مشكلة أقل ، أو خطة ، عليه ببساطة أن يكتب ذلك، ويكتب اسمه على الورقة ، هذه الورقة ساعدتنا من تطوير المضمون فى المناقشة ، وكل شخص كتب بنداً فى القائمة كان مسؤولاً عن أخذنا جميعاً لحل المشكلة.

وجدنا أنه عندما تبدأ هذه الثقافة فى مكافأة من يتحدثون أولاً ومن يبادرون إلى التصرف أولاً، يشعر الآخرون أن يومهم فى تحمل المسؤولية لن يأتى أبداً. وجدنا أن الشعور بدأ يزداد داخلياً وظل

محبوساً ، والأحاسيس التى لا يتم التعبير عنها لا تموت أبداً ، فهى تدفن حية ، وتظهر فيما بعد بطرق سيئة ، بتعليقات وبغضب ، وبتعبيرات لفظية ، أو جسمانية عنيفة ، وبإعطاء الناس العلاج الصامت ، أو بالعمل بطرق غير لائقة أو مؤلمة .

ولكن عندما يعلم الناس أنهم سوف يحاسبون ، سيجدون فرصة الاستماع الكامل لهم وتناول رد فعل الآخرين لما يقولونه ، فيمكنهم عندئذ الاسترخاء ، ولا يلزم أن يكونوا غير صبورين لأنهم يعرفون أنه سيأتى الوقت ويتم سماعهم وفهمهم ، وهذا ما يبدد الطاقة السلبية ، ويساعد الناس على نمو صبرهم الداخلى ، والتحكم فى الذات .

هذه إحدى صور القوى العظمى للعادة الخامس ، وإذا أمكنك غرس البيئة الأسرية ، حيث تكون العادة الخامسة أساسية لطريقة التعامل مع الاستثمار ، عندئذ سوف يشعر كل فرد بأنه سيأتى يوم سماعه ، وهذا ما يقضى على كثير من ردود الأفعال البلهاء التى ينجرف نحوها الناس عندما يشعرون بأن أحداً لن يسمعهم .

لكن عندما يعلم الناس أنهم سوف يحاسبون ، فيمكنهم عندئذ الاسترخاء لأنهم يعرفون أنه سيجيء الوقت ويتم سماعهم وفهمهم

علينا أن نضمن سماع كل فرد فى الأسرة ، ولابد أن يؤيد البعض حدوث ذلك بالفعل .

جينى (الابنه)

النشأة فى أسرة بها تسعة أبناء أحياناً ما يجعل من الصعب علىّ الانتباه الذى أحتاج إليه ، كان هناك دائماً أشياء كثيرة تحدث فى البيت ، وكل فرد يتحدث باستمرار أو يفعل شيئاً ، ولذلك حتى انتبه كنت أطلب من أبى أو أمى المجىء إلىّ ، وأهمس بما أريد أن أقوله ، وأتأكد أن ما قلته همساً كان مسموعاً ، ويجعلهم ينتبهون إلىّ ويمنعون الآخرين من التحدث.

التأكد من أن الآخرين يسمعونك ويفهمونك ، هو ما يتحدث عنه النصف الثانى من العادة الخامسة.

مراحل تطوير الفهم

طريقة أخرى يمكنك بها ممارسة العادة الخامسة فى البيت ، وهى محاولة فهم طريقة رؤية أبنائك للعالم عن طريق معرفة " أعمارهم ومراحلهم السنية ".

يعتمد النمو على مبادئ عالمية . يتعلم الطفل الالتفاف، والجلوس، والصياح، ثم المشي، ثم الجرى كل خطوة هامة . ولا يمكن تخطى أى منها ، بل لابد أن تأتى بعض الأشياء قبل غيرها .

وبالتأكيد هذا الأمر صحيح فى مجال الأمور الجسمانية ، وهى أيضاً صحيحة فى مجال العواطف والعلاقات الإنسانية ، ولكن بينما ترى الأشياء فى المجال المادى، ونجد الدليل عليها ، هناك أشياء فى مجالات أخرى لا يمكن رؤيتها، والدليل عليها لا يكون واضحاً ، لذلك من الأهمية بمكان أن نهتم ليس فقط بالمراحل الجسمانية، ولكن أيضاً بالعقلية، والعاطفية، والروحية، ولا نحاول أبداً تخطى أى مرحلة .

إذا لم نبذل جهداً مخلصاً لفهم تطور أبنائنا، والاتصال بهم حسب مستوى إدراكهم ، غالباً ما نجد أنفسنا أمام توقعات غير معقولة لهم، وإحباط لا تستطيع تقبله .

وأتذكر فى يوم ما بعد الظهيرة عندما وجدت نفسى ألوم ابننا الصغير لرمى جميع ملابسه على الأرض ، وقلت: " ألا تفهم أن هذا لا يجب أن يحدث ؟ ألا تعلم ما سوف يحدث، وكيف ستتسخ ملابسك بهذا الشكل ؟ "

لم يقاومنى ابنى، ولم يعترض ، بل شعرت بأنه سيفعل ما أطلبه ، ولكنه لا يزال يرمى ملابسه كل حين .

أخيراً ، يوما فكرت أنه ربما لا يعرف كيف يعلق ملابسه ، فهو صغير السن ، ولذلك أخذت نصف ساعة لكى أدربه على تعليق ملابسه ، وتدربنا على تعليق بنطلوناته على الشماعة ، ثم وضعها فى الدولاب ، وكذلك غلق أزرار قميصه، وثنيه بالطريقة الصحيحة، وثنى الأكمام، ووضعه فى الدرج .

تمتع بالفعل بهذا التدريب ، فى الحقيقة أننا أخذنا جميع ملابسه من الدولاب . وقمنا بتعليقها مرة أخرى ، وكانت ممتعة جداً لنا ، وكان هناك شعور طيب جداً بيننا وتعلم أن باستطاعته القيام بهذه المهمة بشكل جيد.

ولكننى اكتشفت أن مشكلته ليست معرفة أهمية تعليق الملابس، ولكن ، لأنه لم يرغب فى تعليقها، وكان ذلك ؛ لأنه لم يعرف كيف يفعل ذلك .

بعد سنوات ـ كمراهق ـ كانت لديه نفس المشكلة مرة أخرى ، ولكن كانت طبيعة المشكلة هذه المرة هى الدافع ، وكان حلها عن طريق إيجاد الدافع .

العنصر الأول لحل أى مشكلة تدريبية، هو تشخيص المشكلة بطريقة صحيحة ، كما أنك لن تحتاج لأخصائى قلب إذا كانت المشكلة فى القدمين، ولن تحتاج لسباك إذا كانت المشكلة تتمثل فى ترشيح مياه من السقف ، كذلك لا تستطيع حل مشكلة الكفاءة عن طريق الدافع، والعكس صحيح .

عندما تريد أن يقوم الطفل بمهمة فى الأسرة ، وجدت أنه من الأفضل دائماً أن تسأله ثلاثة أسئلة :

هل يجب على الطفل أن يفعل ذلك ؟ (سؤال القيمة)

هل يستطيع الطفل أن يقوم بذلك ؟ (سؤال الكفاءة)

هل يريد الطفل أن يقوم بذلك ؟ (سؤال الدافع)

اعتماداً على هذه الاستجابة ، يمكن لنا أن نعرف أين نوجه جهدنا بشكل فعال ، إنه سؤال القيمة ، والحل يأتى عادة ببناء حساب بنك العواطف وبالتعليم ، أما سؤال الكفاءة ، فتأتى الإجابة عامة بالتدريب ، هناك فارق بين التعليم والتدريب ، فالتعليم يعنى التقدم للأمام ، وتقديم تفسير عميق وصحيح لمعرفة معنى " هذا هو ما أريد أن أفعله "، أما التدريب فيعنى وضع المعلومات فى الطفل ، كى يعرف كيف يؤدى مهمة ، وكل من التعليم والتدريب هامين، وعليك أن تعتمد على طبيعة المشكلة . إذا كان سؤال القيمة يتعلق بـ " هل "، هل أذهب لحصة الموسيقى، أو إلى الحفلة مع أصحابى ؟" فإن العنصر الهام هو فى جودة العلاقة الشخصية، وثقافة الأسرة.

إذا كان الموضوع يتعلق بالدافع ، فالإجابة عامة تقع فى فرض سلوك معين خارجياً، أو داخلياً، أو بكليهما معاً، ويمكنك أن تقدم الجوائز الخارجية (مثل السماح بميزة معينة)، أو يمكنك أن تقدم الجوائز الداخلية (الاطمئنان والراحة الداخلية التى تأتى عندما يفعل الناس الأشياء التى يجب أن يقوموا بها ، عند الاستماع والاذعان للضمير)، أو يمكنك أن تقوم بالاثنين معاً ، ولتحديد طبيعة المشكلة .. نرجع للعادة الخامسة (حاول أولاً أن تفهم، ثم اسعى ، كى يفهمك الآخرون)

لسنوات كانت ساندرا مصدر النور والحكمة فى أسرتنا فى مجال فهم المراحل التنموية لأبنائنا ، لقد تخرجت من الكلية، وحصلت على درجة فى " تطور الطفل "، ودرست ومارست ذلك فى حياتها. ونتيجة ذلك، أصبحت على دراية كبيرة بأهمية الاستماع للقلب، والمراحل التنموية الطبيعية التى يمر بها الأطفال .

ساندرا :

كنت فى محل بقالة، ورأيت والدة طفل صغير السن تتعارك مع طفلها البالغ من العمر عامين، وقد حاولت بهدوء أن تريح وتهدئ الطفل ، ولكنه كان خارج سيطرتها تماماً ، يصرخ ويبكى، وفى غضب شديد، لدرجة أزعجت أمه بشدة .

كأم انخلع قلبى شفقة عليها ، وأردت أن أقول لها :إن الأفكار العقلية التى جاءتنى ، لا تكافئ هذا السلوك، تذكر أن الطفل الذى عمره عامان فقط، لا يستطيع التعامل مع العواطف المركبة (التوتر،الغضب).

بعد مرات قليلة ، يمكنك التعرف على أن الطفل يتصرف بطريقته ، لأنه فى مرحلة معينة من النمو، يحدث التطور خطوة خطوة فى كل مرة ، بتسلسل يمكن التنبؤ به ، ونسمع غالباً عبارات مثل : "الطفلان المزعجان " " الثلاثة المطمئنون "، " الأربعة المحبطون " " الخمسة المدهشون " لوصف مراحل التصرف والسلوك غالباً، للتنبؤ بأوقات صعبة عبر السنين .

كل طفل مستقل بذاته، ومختلف عن الآخرين ، ولكن الجميع يتبع طريق متشابه ، والصغار ، جنباً إلى جنب فى الألعاب المنفصلة، والحوارات المختلفة ، سيكون باستطاعتهم التعامل مع بعضهم البعض بطريقة متعاونة مع نموهم ونضجهم ، كذلك يحتاج الطفل للشعور بالتملك ، والحبو قبل أن يستطيع المشى ، والفهم قبل التحدث . من الأهمية لنا معرفة هذه العملية، والملاحظة، والقراءة، وتعلم معرفة أساليب النمو، ومراحل التطور لدى أطفالنا، ونظرائهم .

وبذلك لا تأخذى الموضوع بصفة شخصية عندما يتحداك ابنك ويقول لا ، ويحاول أن يجعل من نفسه شخصاً مستقلاً ، لا تتصلى بأمك باكية ، وتشكى من ابنك الذى عمره ٩ سنوات ، لأنه يكذب ويسرق من أجل أن يكون الأفضل، وأنه يعتقد أنك غير صادقة، وليس لديك شخصية ؛ لأنه سمعك تكذبين كذبه بيضاء ، لا تبرر السلوك غير المسؤول باسم النمو والتطور، ولا تصفى ابنك بصفة معينة ، بسبب ترتيب ولادته، أو وضعه الاجتماعى والاقتصادى، أو مستوى ذكائه .

كل أسرة تتعلم الفهم وحل مشاكلها بتطبيق أفضل المعلومات ، وقد يشمل هذا تكرار العبارات الآتية " هذا الموضوع سوف يمر " ، "بثبات "، " شخص ما سوف يضحك على هذا "، أو احبس نفسك وعد حتى عشرة، قبل أن ترد .

التسلسل هو العنصر الأساسى

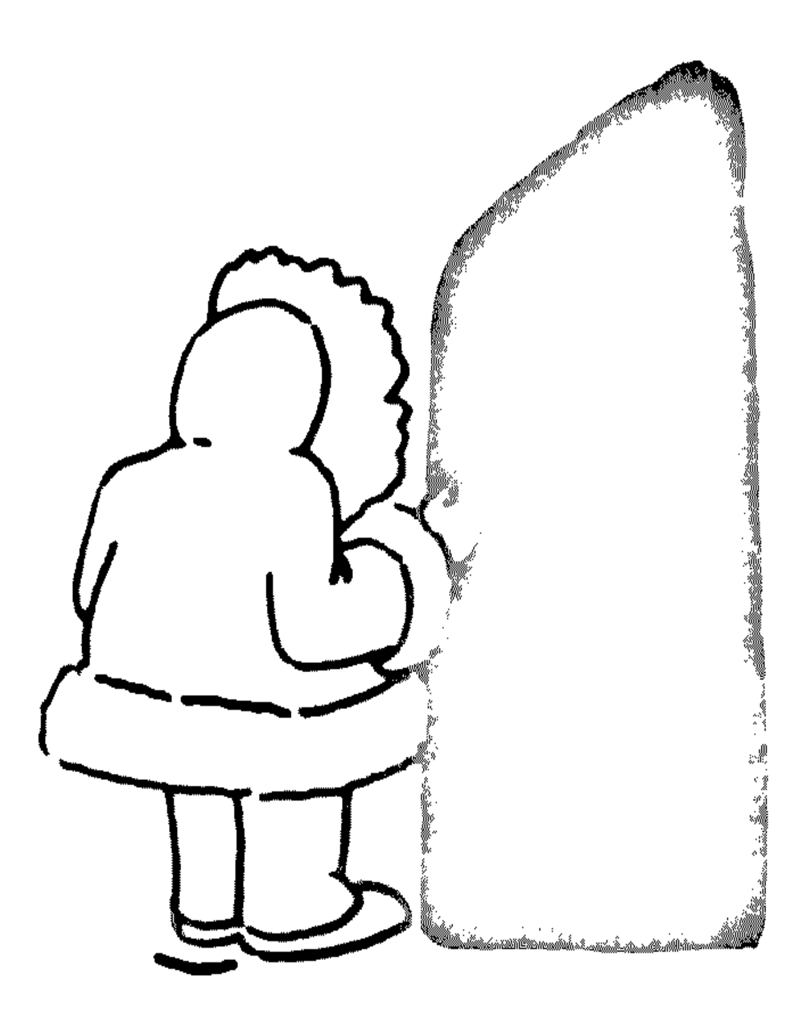
وأنت تعلم العادة الخامسة لأسرتك، وعندما تبدأ العمل فى دائرة التأثير، لمايشة العادة الخامسة بنفسك ، ستندهش لتأثير ذلك على بيئة الأسرة ، حتى على الأطفال الصغار ، أحد الآباء قال :

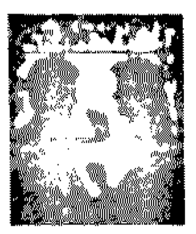
أنا أدرك تأثير محاولة الفهم أولاً فى الأسرة فى اليوم التالى عندما أثرت علىّ أولادنا الثلاثة .

جاسون ، البالغ من العمر سنة ونصف ، أفسد ألعاب " مات " الذى يبلغ من العمر ٤ سنوات . وفى هذا الوقت مشى " تود " البالغ من العمر ٦ سنوات إلى " مات " وقال :" أنت تشعر بالغضب الآن، أليس كذلك يا مات ؟، جاسون دهس ألعابك ، وأنت غضبان جداً، وتريد أن تضربه ". مات نظر إلى تود لحظة، وهمهم ببعض الكلمات، ورفع يديه، وخرج من الغرفة .

قلت لنفسى : لو هذا ينجح بالفعل .

تذكر أن العنصر الأساسى فى العادة الخامسة هو التسلسل، وليس، ماذا تفعل ؟ بل، لماذا ومتى ؟ العادة الخامسة تساعدنا فى الاستماع والتحدث من القلب ، ويفتح الباب للحالة الأسرية التى نتحدث عنها ونحن ننتقل للعادة السادسة .





مشاركة البالغين والمراهقين فى هذا الفصل

حاول أولاً أن تفهم

- راجـع تجربة الهندى / الاسـكيمو ، واسـتكشـف قيمة إدراك أن الناس لا يرون العالم كما هو، ولكن كما يعتقدون ، أو كما اعتادوا رؤيته .
- نـاقش معنا : ما مدى أهمية الفهم الصادق لكل أفراد الأسـرة ؟ ما مدى معرفتنا لأفراد أسـرتنا ؟ هل نعـرف ضـغوطهم ؟ والعوامـل الـتى تؤثـر فـيهم ؟ وحاجـاتهم ؟ ووجهـات نظرهم عن الحياة وعن أنفسـهم ؟ توقعاتهم وآمالهم ؟ وكيفية معرفتهم أفضل ؟
- اسـأل أفـراد الأسـرة : هـل بعـض ثمـار عدم الفهم فى بيتنا ، مثل الإحباط نتيجة التوقعات غير الواضحة، واللوم، والاتهام، والوقاحة، والعلاقات السيئة، والحزن، والوحدة، والبكاء ؟ ابحث ما يمكن أن تفعله أفراد الأسـرة لضمان أن لكل شخص فرصـة أن يسـمعه الآخرون .
- فكـر فـى طـريقة تعـاملك مـع الاتصـال بين الأسـرة ، أبحث الاسـتجابات الذاتية الرئيسـية الأربع - التقييم ، النصح ، التحقيق ، التفسـير ، مارسـوا معاً تعلم كيفية إعطاء رد ينم عن الفهم .
- راجـع الخطـوط العريضـة والقصـة المذكـورة فـى الفصـل السـابق أبحث كيف يمكن أن تسـاعد هذه المعلومات فى ممارسـة العادة الخامسـة فى أسـرتك .

محاولة أن يفهمك الآخرون .

- راجـع المـادة المذكـورة فـى الفصـل السـابق ، ابحث عن محاولة الفهم أولاً، لأنها سـبب أسـاسـى ، لكى يفهمك الآخرون ، وكيف يمكن أن يسـاعدك ذلك بشكل أفضل فى الاتصـال بلغة المسـتمع ؟
- فكر كيف يمكنك تغذية العادة الخامسـة " بيئة الفهم " فى بيتك .



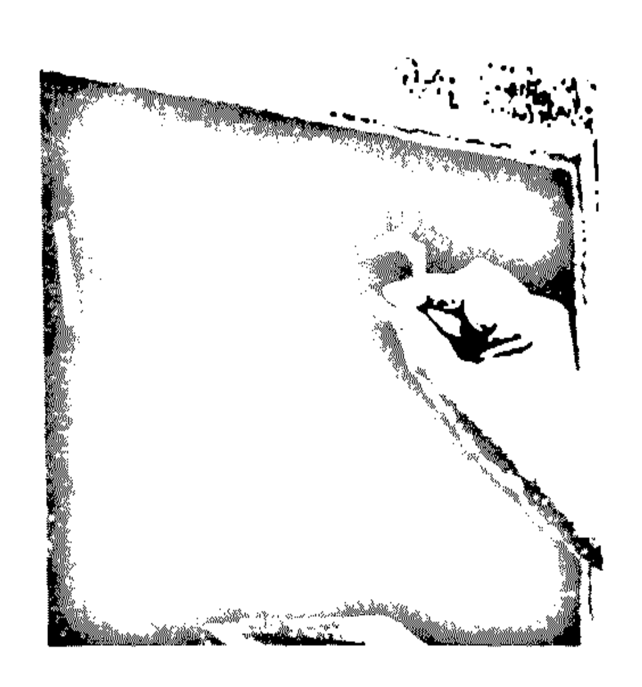
مشاركة الأطفال فى هذا الفصل

- خذ الأطفال خلال تجربة إدراك الهندى / الاسكيمو ، عندما كان باستطاعتهم رؤية الصورتين ، تحدث عن وجود طريقتين، أو ثلاث، للنظر للأشياء، وكيف أننا لا ننظر دائماً، أو نمارس الأشياء بنفس الطريقة التى يتبعها الآخرون . شجعهم على مشاركة أى تجارب عندما يشعرون بسوء الفهم.
- احصل على عدة نظارات ، بعض النظارات الشمسية ، دع كل طفل ينظر لنفس الشىء من خلال نظارات مختلفة ، قد يقول الفرد إنها غامضة، أو مظلمة، أو صافية ، وهذا يعتمد على نوعية النظارة التى يرتديها ، وضح أن الفروق التى فى الأشياء التى يرونها مثل الطرق المختلفة التى يرى بها الناس الأشياء فى الحياة ، دعهم يبادلون النظارات، للحصول على فكرة رؤية شىء ما بالطريقة التى يرى بها شخص آخر نفس الشىء .
- جهز ورقة " تذوق " بها عدد من الأصناف المختلفة للأطعمة ، ودع كل واحد يتذوق ، وقارن الاستجابات، وتحدث عن أن بعض الناس، قد يحبون أكلة معينة ، مثل المخلل، بينما يجده آخرون مراً ، أو بغيضاً وضح أن هذا رمز لرؤية الناس الحياة بصورة مختلفة ، ووضح مدى أهمية الفهم الحقيقى لكيفية ممارسة الناس للأمور بصورة تختلف عنا .
- قم بزيارة فرد أكبر سناً فى الأسرة، أو صديق، وأطلب منه المشاركة فى تجربة من الماضى مع أولادك ، بعد الزيارة أشترك فى أى معلومات لديك تزيد من فهم الأطفال للأشياء عندما كان هذا الشخص صغيراً . " هل تعرف أن السيد جاكوبى كان ضابطاً طويلاً ، وحسن المظهر ؟" " السيدة سميث كانت مدرسة . وجميع الأطفال أحبوها " " كانت الجدة معروفة بأنها أفضل صانعة فطير فى المدينة ، تحدث عن كيفية أن المعرفة والفهم يساعدانك على رؤية الناس أكثر وضوحاً .
- التزم بفهم الأسرة عن طريق الاستماع الجيد ، وعلم أولادك الاستماع، ليس فقط بآذانهم، ولكن أيضاً بأعينهم، وعقولهم، وقلوبهم .
- اطلب من الأطفال عرض حالة مزاجية مثل : الغضب، أو الحزن، أو السعادة، أو خيبة الأمل، ودع بقية الأسرة تخمن كيف يشعرون ، يتضح أنه يمكنك تعلم الكثير عن الآخرين بمشاهدة وجوههم، وحركات أجسامهم .



العادة السادسة

تكاتف



اشترك صديق لي في تجربة مع ابنه ، وأثناء قراءتها فكّر في ما كنت ستفعله لو أنك كنت مكانه.

بعد أسبوع من الممارسة قال لي ابني إنه أراد أن يترك فريق السلة بالمدرسة ، وقلت له :" إذا تركت فريق السلة ، فإنك ستترك أشياء كثيرة في حياتك ، فلقد أردت أن أترك أشياء عندما كنت صغيراً، ولكن لم أفعل ، وهذا ما جعل هناك فارقاً كبيراً في حياتي" ، واستطردت : "إن جميع أبنائنا الآخرين كانوا لاعبي سلة ، والجهد الذهني والتعاون في الفريق يساعدهم في كثير من الأمور"، وكنت واثقاً أن هذا سوف يساعده أيضاً ".

ولكن لم يبدو على ابني أنه يريد أن يفهم أبداً ، ورد ببرود يا أبي أنا لست مثل أخوتي، ولست لاعباً جيداً ، وتعبت من مضايقة المدرب لي ، فأنا لدي اهتمامات أخرى غير السلة .

كنت في منتهى الضيق. ولذلك انصرفت .

في اليومين التاليين شعرت بإحباط في كل مرة أفكر فيها في القرار الأبله وغير المسئول لابني ، فلقد كانت علاقتي به جيدة إلى حد ما. ولكن ضايقني أنه اهتم بدرجة قليلة جداً بشعوري في هذا الصدد . وحاولت التحدث معه عدة مرات . ولكنه لم يستمع إليّ.

أخيراً بدأت أتساءل ما الذي جعله يأخذ هذا القرار ، وصممت على معرفة السبب ، أولاً ، لم يرد أن يتحدث عن الموضوع . لذلك سألته عن الأشياء الأخرى وأجاب " نعم " أو " لا " على أسئلتي ، ولم يقل شيئاً أكثر من ذلك ، وبعد بعض الوقت بدأ يبكي وقال :" يا أمي أنت تعتقد أنك تفهمني ، ولكن هذا غير صحيح، فلا أحد يحس بشعوري "

ثم تحدث عن أشياء عديدة لم أكن أعرفها من قبل ، فعبر عن آلامه لمقارنته باستمرار بإخوته ، وقال إن مدربه توقع منه أن يلعب الكرة مثل إخوته ، ولذلك شعر بأنه إذا ترك اللعبة ومارس لعبة أخرى : فقد تنتهي تلك المقارنة ، وقال إنه شعر بأنني أشجع أخوته ، لأنهم جلبوا لي المجد أكثر منه، وكذلك حكى لي عن عدم الأمان الذي يشعر به ، ليس فقط في السلة . ولكن أيضاً في جميع مجالات الحياة ، وكذلك ذكر أنه شعر بأننا فقدنا العلاقة الرقيقة بيننا .

لابد أن أعترف أن كلماته هزتني ، وأشعر أن ما قاله عن تلك المقارنات مع إخوته حقيقي، وأنني كنت مذنباً ، واعترفت بذلك ، واعتذرت له ، ولكني أيضاً قلت له إنني لا أزال أعتقد أنه سوف يستفيد كثيراً من لعب الكرة ، وقلت له أيضاً إنني سأعمل مع الأسرة بجد ، حتى يشعر بتحسن في الأمور إذا أراد أن يلعب ، فاستمع إليّ بصبر وتفهم ، ولكنه لم يتراجع عن قراره بالخروج من الفريق .

أخيراً سألته عما إذا كان يحب كرة السلة ، فقال إنه أحبها ، ولكن كره الضغوط المرتبطة باللعب في فريق المدرسة الثانوية ، وبينما كنا نسير قال إن ما يجب أن يفعله هو اللعب وأوضح أنه يريد أن يجد المتعة في اللعب . وليس محاولة هزيمة العالم ، وبينما كان يتحدث شعرت بالارتياح لما يقوله . وأعترف أنني أصبت بخيبة الأمل ، لتركه فريق المدرسة. ولكني كنت سعيداً لأنه لا يزال يريد اللعب .

بدأ يقول لي أسماء الأولاد في فريق المدينة ، وكنت أشعر في كلامه بالإعجاب والاهتمام ، وسألته: متى سيلعب فريق المدينة ، حتى يمكنني أن أحضر ، فقال : إنني غير متأكد. ثم أضاف : "ولكننا بحاجة لمدرب، وإلا ، فلن يسمحوا لنا باللعب نهائياً " .

عندئذ جاءت فكرة جديدة لكل منا، فقلت :" أنا " وقال هو في الوقت ذاته : " أنت يمكن أن تدرب فريق المدينة " .

فجأة شعر قلبي بالنور وأنا أفكر في المتعة عندما أدرب الفريق الذي يضم ابني بين صفوف لاعبيه.

كانت الأسابيع التالية أسعد تجاربي الرياضية، وكانت أفضل ذكرياتي التي لن أنساها كأب ، لعب فريقنا وكان الأداء ممتعاً ، بالطبع أردنا الفوز ، وحصلنا بالفعل على بعض الانتصارات . ولكن دون أن يكون أي منا تحت ضغط ، وابني ـ الذي كان يكره سماع صوت مدرب فريق المدرسة الثانوية

وهو يصيح في غضب عليه ، كان يسعد وأنا أصيح في كل مرة قائلاً :أنهب أسرع يا بني ، لعبة جيدة تسديدة جيدة يا بني ، تمريرة جميلة ".

كانت كرة السلة السبب في تغيير العلاقة التي بيني وبين ابني.

تحتوى هذه القصة على جوهر العادة السادسة ـ التكاتف ـ وجوهر العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة .

انظر كيف كان هذا الأب والابن في البداية منغلقين في وضع الفائز / الخاسر . الأب أراد من ابنه أن يلعب الكرة ، كانت دوافعه طيبة ، وكان يعتقد أن لعب الكرة سيفيد ابنه على المدى الطويل ، ولكن إحساس الولد كان مختلفاً ، فلن يستفيد من اللعب في فريق المدرسة الثانوية ، بل سوف يخسر ، كانت المقارنة دائماً بينه وبين أخوته ، وهو لم يحب التعامل مع الضغوط ، مهما كان القرار الذى اُتخذ، فسوف يكون هناك خاسر .

ولكن قام أبوه بتغيير هام في تفكيره ، فحاول أن يفهم موقف ابنه ، وعندما تحدثا استطاعا الوصول للمسألة الحقيقية ، فوصلا إلى طريق أفضل ، حل جديد بالكامل مفيداً لكلاهما ، وهذا هو موضوع " التعاون " .

التكاتف ـ الخير الأسمى لجميع العادات

التكاتف هو الخير الأسمى ـ أو أعلى ثمرة ـ لجميع العادات ، وهو السحر الذى يحدث عندما ينطوي واحد زائد واحد ثلاثة ، أو أكثر ، وهذا ما يحدث ، لأن العلاقة بين الأطراف هي علاقة جزئية في نفسها ، ولها قوة محركة مؤثرة في تفاعل الأطراف مع بعضهم البعض ، وهي تنبع من روح الاحترام المتبادل والتفاهم المتبادل لتقديم شئ جديد، وليس للالتقاء في منتصف الطريق .

أفضل طريقة لفهم التكاتف من خلال تناسق الجسم ، فالجسم ليس فقط ذراعين وساقين وقدمين ومخ ومعدة وقلب ، ولكنه كيان مدهش متناغم ، ومتكاتف ، يستطيع القيام بالعديد من الأشياء العظمى عن طريق عمل أجزاء الجسم معاً ـ فالذراعان مثلاً يستطيعان معاً أن يفعلا الكثير والكثير، وأكثر مما يستطيعان فعله بصورة منفصلة ، وكذلك العينان معاً تبصران أكثر وضوحاً من كل عين على حدة ، والأذنان معاً يمكنهما معرفة اتجاه الصوت، وهو ما لا يحدث مع الأذن الواحدة . والجسم كله يستطيع أن يفعل أشياء أكثر بكثير من الأجزاء الفردية .

لهـذا ، فـإن " الـتكاتف " يتعامل مع الجزء الذى بين الأجزاء ، وفى الأسـرة ، فإن هذا الجزء هو طبيعة العلاقـة بـين الـناس ، ومـع تعامل الآباء مع الأولاد، نجد أن التكاتف يسكن فى تلك العلاقة ؛ وهنا يسكن العقل المبدع .. أى العقل الجديد .. البديل الثالث .

ربمـا أنك تفكر فى هذا الدور كشخص ثالث . الإحسـاس بـ " نحن " فى الزواج يدل على أنه أكثر من شخصـين ، إنها العلاقة بين الشخصين التى تخلق " الشخص " الثالث ، ونفس الشيء ينطبق على الآبـاء والأطفـال، و " الشـخص " الآخـر الـذى أوجدته العلاقة هو جوهر ثقافة الأسـرة من خلال الفرض منها ومبادئها .

هكـذا مـع الـتكاتف ، يصـبح لديـك لـيس فقـط الـتأثر المتبادل، وخلـق الرؤية المشتركة، والقيم، والحلـول الجديـدة، والـبدائل الأفضـل ، ولكـن يكون لديك أيضاً إحساس بالمسؤولية المتبادلة تجاه القيم الـتى أوجـدت فـى هذا التكوينات الجديدة . مرة أخرى هنا ما يربط الأخلاق بالثقافة ، وهذا ما يشجع الـناس علـى الأمانـة، والإخلاص، والتشجـع علـى التعامـل مع الموضوعـات الأصعب، وليس الهرب منها، أو تجاهلها، أو تجنـب الوجـود مـع الـناس، مـن أجـل تقليل احـتمال الـتعامل مـع مثل هذه الموضـوعات .

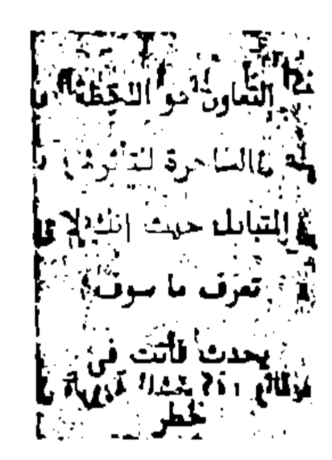
" الشـخص الثالـث " يصـبح شـيء ما، له سـلطة أعلى ، يجسـد الضمير الكلى، والرؤية المشتركة، والأخـلاق الاجتماعـية ، ويـبعد الناس عن عدم الأخلاق، أو العطش للسلطة والقوة، أو اسـتعارة القوة من أناس أو أشياء أخرى، ومع اسـتمرار حياة الناس مع هذه السـلطة الأعلى، فإنهم يرون أشياء مثل :القوة، والاحـترام، والمـال، كجـزء مـن مسؤوليتهم التى يسـألون عنها ، ولكن عندما لا يعيش الناس تحت وطأة تلك السـلطة الأعلى ويصبحون ـ هم أنفسـهم ـ قانوناً فى حد ذاته ، فإن هذا الإحسـاس الخاص بالشخص الثالث يتفكك ، وتصبح الثقافة مستقلة وليست متكاملة وتبطل سحر التكاتف .

ينبع العنصر الأسـاسى من السـلطة الأخلاقية للثقافة التى هى مسؤولية كل شـخص .

التكاتف عمل خطير

لأن الـتكاتف يـتخطى نحو عالم مجهول ، فإن عملية إيجاده أحياناً ما تقترب نحو الاضطراب. " ونهايـة العقـل " الـذى تـبدأ به ، ليس هو نهايتك، وهو يتحرك من المجهول إلى المعلوم، لإيجاد شيء جديـد بالكـامل وهـو بـناء علاقـة وقـدرات ، لذلك لا يـتعين عليك أن تدخل فى الموقف، وتبحث عن

طريقك، بل تدخل بدون معرفة ما سوف ينتج عن ذلك ، ولكن تعرف أنه سيكون أفضل كثيراً من أى شىء تتوقعه. هذا العمل خطير ومحفوف بالإثارة والمغامرة ، فهذه لحظة ساحرة للتأثر المتبادل ؛ حيث



إنك لا تعرف ما سوف يحدث ، فأنت فى خطر ولهذا فإن أول ثلاث عادات تعتبر جوهرية جداً ، فهى تمكنك من تطوير الأمن الداخلى الذى يعطيك الشجاعة ، لكى تحيا مع هذا النوع من الخطر ، وهذا يحتاج لكثير من الثقة، حتى تكون متواضعاً ومنكراً ، ويحتاج أيضاً لكثير من الأمن الداخلى، لتحمل ذلك الخطر ، ولكن عندما يكون لدى الناس الثقة. وهذا النوع من الأمن الداخلى الذى يتسبب فى التواضع والتأثر ، فإنها عندئذ تتوقف عن أن تصبح قانوناً فى حد ذاتها ، بل تصبح وسيلة للآراء المتبادلة، وفى هذا التبادل نرى الطاقة التى تنبعث منها القوى الخلاقة .

فى الحقيقة لا يوجد شىء أكثر إثارة والزاما فى العلاقات من الخلق معاً . والعادتان ٤ و ٥ تعطيك العقل والمهارة لعمل ذلك . عليك أن تحاول أولاً أن تفهم، ثم تسعى ؛ كى يفهمك الآخرون ، أى عليك أن تتعلم أن تستمع بالأذن الثالثة لخلق العقل الثالث، والبديل الثالث، أى عليك أن تسمع بالقلب باحترام كبير، وعاطفة ، عليك أن تصل إلى النقطة التى عندها يصبح الأطراف على استعداد للتأثر، والتعلم والتواضع، أمام العقل الثالث ، أى أن الدور الذى بين العقلين، يمكن أن يصبح خلاقاً، ويقدم البدائل والخيارات التى لم تكن هناك من قبل . هذا المستوى من التكامل يحتاج لشخصيات مستقلة يعترفون بالطبيعة المتكاملة للظروف، أو المشكلة، أو الحاجة ؛ حتى يمكنهم أن يختاروا تلك القوى المتكاملة التى تساعد على حدوث التكاتف.

فى الحقيقة ، إن العادة السادسة هى الخير الأسمى لجميع العادات ، وهى ليست تكاتفاً من أجل إتمام صفقات، حيث ١ + ١ = ٢ ، وليست تعاون نسبى، حيث واحد زائد واحد يساوى واحد ونصف، وليس هناك اتصال عكسى، أو تكاتف سلبى، حيث تستنفد أكثر من نصف الطاقة فى العراك، والدفاع، وبذلك واحد زائد واحد يساوى أقل من واحد .

التكاتف هو موقف، حيث واحد زائد واحد يساوى ثلاثة على الأقل، إنه أعلى مستوى مثمر ومرضى من التكامل الإنسانى ، وهو يمثل الثمرة الأخيرة على الشجرة ، وليس هناك سبيل للحصول على هذه الثمرة إلا إذا زرعت الشجرة ، وتم تغذيتها ، وأصبحت ناضجة بشكل كاف ، لتقديمها .

مفتاح التكاتف : ابتهج للتغيير

العنصر الأساسي لخلق التكاتف هو تعلم التقييم للفارق، والإعلان عنه، ونعود لتناسق الجسم ، إذا كان الجسم عبارة عن ذراعين فقط ، أو قلب فقط ، أو قدمين فقط ، لا يمكن أن يعمل كما هو الآن ، ولكن الفروق والاختلافات هي التي تمكنه من الأداء .

اشتركت واحدة من أفراد أسرتنا في القصة التالية المدهشة عن كيفية تقييم الفارق بينها وبين ابنتها

عندما بلغت الحادية عشر ، أعطاني والداي نسخة جميلة من قصة عظيمة ، وقرأتها بحب ، وعندما قلبت الصفحة الأخيرة بكيت ، فقد عشت القصة

احتفظت بالكتاب لسنوات ، حتى أعطيه لابنتي ، وعندما أصبح عمرها أحد عشر عاماً . قدمت الكتاب لكاثي، التي قرأت أول فصلين بصعوبة ، ثم وضعته على الرف، حيث ظل مغلقاً. فشعرت بخيبة أمل كبيرة. لسبب ما افترضت دائماً أن ابنتي ستكون مثلي ، وستحب قراءة نفس الكتب التي قرأتها وأنا بنت صغيرة ، وأن مزاجها سيكون إلى حد ما مثلي، وسوف تحب ما أحبه .

" كاثي فتاة فاتنة سريعة الضحك " ـ هكذا قال مدرسوها ، وكذلك أصدقاؤها :" إننا نحبها ، "هي تحب الحياة ، وتبحث عن الضحك في كل مكان ، وهي حماسية " وهكذا قال والدها .

قلت لزوجي يوما ما " هذا أمر صعب بالنسبة لي ، حماسها الزائد للأنشطة ورغبتها العارمة للعب، وضحكاتها، ولعبها، ونكاتها .. لم أكن مثل ذلك "

كانت القراءة هي ممارستي الوحيدة في سنوات قبل المراهقة ، وقد علمت بتفكيري أنه من الخطأ أن أشعر بالإحباط لهذا الفارق بيننا ، ولكن قلبي كان حزيناً لذلك .

هذه الأحاسيس غير المعلنة تمر سريعاً بالطفل ، وأنا أعلم أنها تشعر بذلك . وهذا يؤلمها . وعرفت أن خيبة أملي هذه ليس لها أساس . ولكني بسبب حبي الشديد لها ، لم يتغير قلبي .

وليلة بعد أخرى عندما كان الجميع نائمين، والبيت مظلم وهادئ ، صليت من أجل الفهم ، ثم نمت في فراشي ، وفي الصباح الباكر حدث شيء ، مر بخيالي بسرعة ـ في ثوان معدودة ـ أني رأيت صورة كاثي كشخص كبير . كنا امرأتين ، ذراعانا متعانقان ، نبتسم في وجه بعضنا البعض . فكرت في أختي، ومدى اختلافنا عن بعضنا، ولكني لم أتمنّ أن تكون مثلي، وأدركت أننا ـ أنا وكاثي ـ سوف نكون شخصين كبيرين يوما ما، مثلي أنا وأختي ، ولذلك لا يلزم أن يكون أعز الأصدقاء مثلنا.

جاءت هذه الكلمات إلى عقلى " كيف تجرؤين على فرض شخصيتك عليها ، بل لابد أن تسعدى بالفارق بينكما ". ومع أن هذا استمر ثوان ، إلا أن هذا الوميض أيقظنى، وغير قلبى بدرجة كبيرة .

الآن أخذت علاقتى بابنتى بعداً متغيراً تماماً مملوءاً بالمرح واللطف .

لاحظ كيف أن هذه المرأة فى البداية افترضت أن ابنتها سوف تكون مثلها ، ابنتها المستقلة ، وفقط عندما تعلمت قبول ابنتها كما هى، وقبول الاختلاف بينهما ، أصبحت قادرة على إيجاد العلاقة القوية الكاملة التى أرادتها من قبل .

وهذا هو الحال فى كل علاقة فى الأسرة .

يوم ما كنت أقدم ندوة تتناول الاختلافات بين المخ الأيمن، والأيسر، لشركة فى أورلاندو بفلوريدا، وسميت هذه الندوة " الإدارة من اليسار، والقيادة من اليمين "، وخلال الاستراحة جاءنى مدير الشركة وقال :" ستفين إذ كنت أفكر فى هذا الموضوع بالنسبة لتطبيقه على زواجى أكثر من تطبيقه على عملى، إذ توجد بينى وبين زوجتى مشكلة الحوار ، وأتساءل إذا كنت تقبل دعوتى للغداء معنا ، حتى تشاهد كيفية حوارنا معاً. قلت :" فلنجرب هذا "

جلسنا نحن الثلاثة معاً وتبادلنا التحيات ، ثم التفت الرجل إلى زوجته وقال :" والآن يا حبيبتى، لقد دعوت ستيفن للغداء معنا ، لكى يرى ما إذا كان بإمكانه مساعدتنا بالنسبة للحوار بيننا ، أنا أعرف أنك تشعرين بأننى لابد أن أكون أكثر حساسية، فهل يمكنك أن تكلفينى بعمل محدد يتعين على أن أفعله؟" إن مخه الأيسر يريد معرفة الحقائق والأرقام والأشياء المحددة .

" حسناً ، كما قلت لك من قبل، لا يوجد شىء محدد ، ولكنه الإحساس العام بالأولويات، هكذا كان عقلها الأيمن المسيطر يتعامل مع الإحساس، والعلاقة بين الأطراف .

" ماذا تعنين بالإحساس العام عن الأولويات ؟ ماذا تريدين منى أن أفعل ؟ كلفينى بعمل محدد يمكننى أن أقوم به "

" حسناً هذا مجرد إحساس " هكذا كان مخها الأيمن يتعامل بالصور والأحاسيس " أنا لا أعتقد أن زواجنا يهمك كما تقول".

وماذا يمكننى أن أفعل حتى أجعله أكثر أهمية ؟ اعطنى شيئاً مادياً ومحدداً ، كى أفعله ".

" من الصعب أن أعبر عن ذلك بالكلمات ".

وهنا التفت إلىّ بعينيه ، كما لو أنه يقول هل تتحمل مثل هذا فى زواجك يا ستيفن ؟

ثم قالت " هذا أمر يتعلق بالأحاسيس .. أحاسيس قوية جداً "

فقال لها :" يا حبيبتي هذه مشكلتك ومشكلة أمك ، في الحقيقة إنها مشكلة كل امرأة عرفتها "

ثم بدأ يستجوبها ، وكأنه تحقيق قانوني .

" ألا تسكنين في المكان الذي تفضلينه ؟"

" ليس هكذا أبداً " هكذا قالت متنهدة .

رد قائلاً بصبر : "أنا أعرف ، ولكنك طالما أنك لن تخبريني به بالتحديد ، فإنني أتصور أن أفضل طريقة ، كي أعرف ذلك، هو أن أعرف ما لا يعجبك . هل تعيشين في المكان الذى ترغبين فيه؟"

" أعتقد ذلك "

" يا حبيبتي ، ستيفن هنا لدقائق معدودة لمساعدتنا ، أعطني إجابة سريعة " نعم " أو " لا " هل تسكنين في المكان الذى ترغبين فيه ؟ ".

" نعم " .

" هذا طيب ، هل لديك الأشياء التي تريدينها ؟"

" نعم "

" حسناً ، هل تفعلين الأشياء التى تريدين أن تقومى بها ؟"

واستمر هذا بعض الوقت ، وكان من الواضح أننى لا أقدم أى مساعدة ، ولذلك تدخلت وقلت :

"هل هذه هى طبيعة العلاقة بينكما ؟"

قال " كل يوم يا ستيفن " .

وقالت " هذه حكاية زواجنا .

فنظرت لكليهما، وفكرت ، فوجدت أن كلاً منهما يعيش بنصف مخ.

وسألت " هل لديكما أطفال " .

" نعم ، اثنان "

فسألت غير مصدق : "حقاً .. كيف أمكنكما ذلك ؟"

" ماذا تعنى بذلك ؟ "

فأردفت قائلاً : " كنتما متعاونين إن ١ + ١ = ٢ ، ولكنكما جعلتما ١ + ١ = ٤ ، فهذا تعاون قوى ، الإجمالى أكبر من مجموع الأجزاء ، كيف فعلتما ذلك ؟"

قال : " أنت تعرف كيف "

قلت : " لأبد أنكما تغلبتما على الفارق "

الآن قارن هذه التجربة بتجربة بعض أصدقائنا الذين كانوا فى نفس الموقف ، ما عدا الأدوار ، فقد كانت معكوسة .. قالت الزوجة :

" أنا وزوجي لنا أساليب مختلفة في التفكير ، فأنا منطقية أكثر - مزيد من " المخ الأيسر " بينما يميل هو إلى النظر للأمور بنظرة فلسفية تفيد بأن الكل أكبر من مجموع الأجزاء - أى أن " مخه الأيسر يعمل بصورة أكبر " .

- عندما تزوجنا فى البداية ، كان الاختلاف بيننا سبباً فى حدوث مشكلة فى الحوار بيننا ، وكان يبدو وكأنه يبحث عن بدائل جديدة ، وإمكانات جديدة ، وكان سهلاً عليه أن يغير مجرى الحديث . من ناحية أخرى كنت أميل للرقة ، ولى يوم ما كان لدينا اتجاه واضح ، وهو أن نحدد التفاصيل ، ونبقى على المسار ، مهما كانت النتيجة .

وقد تسبب هذا فى حدوث بعض التحديات عند صنع القرارات معاً ، بالنسبة لكل شىء ، بما فى ذلك تحديد الأهداف ، وشراء الأشياء ، وتربية الأطفال ، وكانت تعليقات كل منا للآخر صارمة ، وقاسية جداً ، ولكننا كنا على نفس مسار التفكير ، واحتجنا لكثير من العمل ، لاتخاذ القرارات معاً .

حاولنا لبعض الوقت توزيع المسؤوليات ، فبالنسبة للميزانية مثلاً ، قام هو بوضع كثير من الخطط طويلة المدى ، وأنا أحتفظ بسجل لها ، وكان هذا مفيداً لنا ، كنا نعمل على نجاح الزواج والأسرة فى نطاق قوتنا .

ولكن عندما اكتشفنا كيف نستخدم اختلافاتنا فى إيجاد التكاتف ، وصلنا لمستوى جديد فى علاقتنا ، واكتشفنا أنه يمكننا الاستماع لبعضنا البعض ، وفتح أعيننا نحو طريق جديد لرؤية الأمور ، وبدلاً من الاقتراب للمشاكل من الجوانب " العاكسة " كان باستطاعتنا الاقتراب ، وحل المشكلات بمزيد من التفاهم المشترك .

فتح ذلك الباب لجميع أنواع الحلول الجديدة لمشاكلنا . بل وأعطانا شيئاً مدهشاً ؛ كى نقوم به معاً عندما أدركنا مؤخراً أن اختلافاتنا هى أجزاء من مجموع أكبر ، بدأنا نبحث إمكانات وضع تلك الأجزاء بطرق جديدة .

واكتشفنا أننا نحب أن نكتب معاً ، هو يفكر فى الأفكار الهامة وطرق المخ الأيمن فى التعليم ، وأنا أتناقش معه حول هذه الأفكار ، وترتيب المضمون ، وصياغة الكلمات ، ونحن نحب ذلك ، وقد جمع هذا بيننا ووضعنا فى مستوى جديد من الإسهام والعمل ، ووجدنا أن تجمعنا أفضل كثيراً ، بسبب الاختلاف بيننا .

لاحظ كيف كان الزوجان يتعاملان مع الاختلافات بين المخ الأيمن والأيسر فى التفكير ، فى الموقف الأول أدت هذه الاختلافات للإحباط وسوء الفهم، وفى الموقف الثانى أدت لمستوى جديد من الوحدة والعلاقات المتفاهمة. كيف وصل الزوجان الآخران للنتائج الإيجابية هذه ؟

لقد تعلما تقييم الاختلافات واستخدامها لخلق شيء جديد ، ونتيجة ذلك أصبحا أفضل حالاً معاً، مما لو كانا بمفردهما .

لابد أن يكون لديك باستطاعتك أن تقول بصدق "حقيقة رؤيتنا للأشياء بصورة مختلفة هى القوة وليس الضعف في علاقتنا"

وكما قلنا فى العادة الخامسة ، فإن كل شخص حالة فريدة ومستقلة، وهذا التفرد، والاختلاف، هو أساس التكاتف، فى الواقع ، يعتمد الأساس للخلق البيولوجى للأسرة على الفروق الجسمانية بين الرجل والمرأة، وهذا ما يتولد عنه إنجاب الأطفال ، وهذه القوة الخلاقة الجسمانية تعمل كوسيلة عظيمة للأنواع الأخرى من الأشياء الطيبة التى يمكن أن تحدث نتيجة مثل هذه الاختلافات .

لا يكفى تحمل الاختلافات فى الأسرة ، إنك لا تستطيع أن تقبل الاختلافات ، ولا تستطيع أن تقسم وظائف الأسرة ، حتى تستوعب الاختلافات ، وحتى يكون لديك هذا النوع من السحر الخلاق الذى نتحدث عنه ، عليك أن تحدد الاختلافات وتعلن عنها ، ولابد أن يكون باستطاعتك أن تقول بصدق " حقيقة رؤيتنا للأشياء بصورة مختلفة هى القوة ـ وليس الضعف فى علاقتنا ".

من الإعجاب إلى التوتر

الأشياء التى تجذب الناس لبعضهم البعض فى بداية علاقتهم هى غالباً الاختلافات بينهم ، والطرق المختلفة التى تسعد وتسر وتثير كل منهم، ومع ذلك بمجرد بدء العلاقة يتحول الإعجاب إلى حد ما إلى استياء، وبعض هذه الاختلافات تكون هى نفس الأشياء التى تسبب أكبر المشاكل، وحالات الاستياء.

أتذكر أننى عدت للبيت فى ليلة ما بعد أن كنت بعيداً عنه وعن تواصلى مع أطفالى الصغار لمدة يومين أو ثلاثة ، وقد شعرت بالذنب إلى حد ما لافتقاد هذه العلاقة والحوار بيننا هذه الفترة، وعندما تنتابنى مشاعر الذنب ، فإننى أصبح أباً متسامحاً إلى حد ما .

ولأننى كنت بعيداً تماماً، كان على ساندرا أن تعوض غيابى بأن تكون أكثر قوة مع الأولاد ، وهذه القوة أو الشدة ، جعلتنى متساهلاً إلى حد ما ، ومع ازدياد تساهلى ، زادت هى من صلابتها ، وهكذا تأثر نظام التربية فى بيتنا بالسياسة أكثر من التطبيق المستمر للمبادئ التى تخلق جواً أسرياً جميلاً .

عندما عدت إلى البيت هذه الليلة، صعدت سلم البيت، وناديت " أيها الأولاد هل أنتم بالبيت ؟ كيف حالكم ؟ "

هبط السلمْ أحدُ الأولاد الصغار، ونظر إلى، ثم صاح وعاد إلى أخيه : " سين ، إنه لطيف " أى (إنه فى حالة مزاجية طيبة).

وما لم أكن أعرفه أن هؤلاء الأطفال كانوا فى الفراش تحت التهديد ، وقد استخدموا جميع الأعذار لترك الفراش والاستمرار فى اللعب ، واستمر هذا ، حتى نفد صبر زوجتى، فأرسلتهم للفراش بأمر نهائى " الآن ابقوا فى الفراش وإلا ".

ولذلك عندما رأوا ضوء سيارة الأب من النافذة تولد لديهم شعاع من الأمل ، وقالوا لنرى الحالة المزاجية لأبى ، فإذا كان بحالة جيدة يمكن أن ننهض ونلعب ، وعندما دخلت البيت، كانوا فى انتظارى، وجاءت الكلمات " إنه لطيف " كانت بمثابة كلمة السر ، فبدأنا نلعب المصارعة، وجميع أنواع اللعب الممتعة .

ثم جاءت الأم بمزيج من الإحباط والغضب فى صوتها ، فصاحت :" أمازلتم متيقظين ؟"

فقلت بسرعة :" لم أراهم كثيراً مؤخراً ، وأريد أن ألعب معهم بعض الوقت " ولكنها لم تعجب بردّى ولا أنا كذلك ، وكان الأولاد يراقبون جدال الأم والأب أمامهم .

كانت المشكلة تتمثل فى عدم تعاوننا فى هذا الصدد، ولم نتفق على الاتفاقات التى نريد أن نعيش بها ، وكنت اتصرف بناء على حالتى المزاجية وشعورى ، ولم أبد الاحترام لحقيقة أن الأولاد كانوا فى الفراش، وكان لابد أن يبقوا به ، ولكنى أيضاً لم أرهم لبعض الوقت ، وكان السؤال :" ما مدى أهمية قاعدة وقت النوم ؟"

لم يحدث حل لهذه المشكلة فوراً، ولكننا استنتجنا أن قاعدة وقت النوم لم تكن مهمة لأسرتنا ، خاصة وأن الأطفال أصبحوا فى سن المراهقة ، وكان باستطاعة الأولاد الجلوس، والحديث، والأكل، والضحك، خاصة مع ساندرا ، حيث كنت أنام مبكراً ، والأمر الذى ساعدنا على إيجاد مثل هذا الحل فى أسرتنا ، هو الاعتراف بالاختلافات ، والسماح للجميع بعمل ما نشعر تجاهه بالتأييد، سواء كان فردياً أو جماعياً .

أحياناً تصعب الحياة مع الاختلافات وتتغير تفرّد كل شخص عن الآخر، فنحن نميل لوضع الناس في قالب من خيالنا الخاص ، وعندما نستشعر الأمان من منظورنا للأمور وآرائنا، فإن مما يهدد هذا الشعور هو سماعنا لرأى مختلف ـ خاصة لو نبع هذا الرأى من شخص قريب منا كالزوج أو الزوجة أو الأطفال ، فنريد منهم الاتفاق معنا ، وأن يفكروا بطريقتنا ، ويسايروا أفكارنا ، ولكن كما قال شخص ما ذات مرة : " عندما يفكر الجميع بطريقة متماثلة، لن يفكر أحد كثيراً " بينما قال آخر :" عندما يتفق اثنان ، أحدهما يصبح غير ضرورى"، وبدون الاختلاف ، لن يكون هناك أساس للتكاتف وسبب لإيجاد حلول ، وخلق فرص جديدة.

ما يهم هو تعلم المزج هذه الاختلافات بطريقة تخلق شيئاً جديداً بالكامل ، ولا يمكنك أن تحصل على سلطة الفاكهة بدون التنوع ، وهذا التنوع هو الذى يخلق الاهتمام ، والنكهة ، والجمع الجديد بين أفضل الأشياء المختلفة .

وبمرور السنين وصلت أنا وساندرا إلى أن من أفضل الأشياء فى زواجنا، الاختلاف فيما بيننا، ونحن نحب ذلك، وفى معظم الأوقات نعتمد على أفكار بعضنا البعض لصنع قرارات أفضل، ونعتمد على قوة بعضنا البعض للمساعدة فى تعويض ضعفنا الشخصى، ونعتمد على تفرّد كل منا ، حتى نعطى النكهة ، واللذة لعلاقتنا .

ونحن نعلم أننا أفضل حالاً معاً ، مما لو كنا منفردين ، ونعرف أن أحد الأسباب الرئيسية لذلك، هو اختلافنا عن بعضنا البعض .

كينثيا (الابنة) :

إذا أردت النصيحة بخصوص شيء ما ، فإنك تذهب للأب وهو ينصحك ، فيقول :"لو كنت مكانك، لفعلت كذا وكذا " ثم يشرح كل شيء .

ولكن أحياناً لا نريد النصيحة ، بل فقط نريد من الغير أن يقول :" أنت الأفضل .. أنت الأعظم . لابد أن يختاروك كرائدة للفصل بدلاً من البنت الأخرى ، إنك أحياناً تريد أن يدعمك الآخرون بإخلاص مهما كانت النتيجة ، وقد كانت أمى فى منتهى الإخلاص ، وكانت تنادى أى شخص أغضب منه - مهما كان - وتقول له " لماذا كنت وقحاً مع ابنتى ؟ لماذا لم تختارها ، كى تكون رائدة اللعبة "

كانت تعتقد أننا الأفضل . ولم تعتقد أننا فقط أفضل من غيرنا ، كانت تطيل التفكير بنا بمبالغة . وكنا نشعر بذلك رغم أننا نعرف أنها عادة ما تبالغ فيما قمنا به من فعل . ولكنك تسعد عندما تعلم أن

شخصاً ما يقدرك كثيراً ، وهذا ما زرعته فينا ، حيث كانت تقول : " يمكنكم فعل أى شىء ، سوف تكبرون وتحققون أهدافكم إذا ما سعيتم إلى ذلك ، وأنا مؤمنة بكم ، وبوسعكم أن تفعلوا هذا " إلى حد ما تعلمنا منهم أفضل ما بهما من خصال .

التطبيق العملى

التكاتف لا يعنى تكوين فريق عمل ، أو التعاون فحسب . التكاتف الذى نقصده هنا هو التعاون الخلاق ، والمشاركة الخلاقة ، التعاون الذى يؤدى إلى شىء جديد لم يكن موجوداً من قبل ، وما كان ليوجد إلا بإقرار الخلافات ، وهذا هو البديل الثالث ، أو الرأى الثالث ، الذى لن يتولد إلا من خلال الإصغاء باهتمام ، والتعبير عن النفس بشجاعة ، وتوليد أفكار جديدة .

الآن أصبح بمقدورك تطبيق العادات الرابعة ، والخامسة ، والسادسة ؛ كى تضع حلولاً ثالثة بديلة تصلح لعلاج الخلافات الأسرية فى أى موقف ، وأقترح عليك أن تكتفى بذلك .

> التعاون لا يعنى تكوين فريق عمل خلاق أو المشاركة الخلاقة وحسب ، بل توليد شىء جديد لم يكن موجوداً من قبل

سوف أشاركك موقفاً حقيقياً ، وسأطلب منك بعد ذلك أن تستثمر هباتك الإنسانية الأربع ؛ كى تحاول علاج الموقف ، وسوف أقاطع الموقف أكثر من مرة ؛ كى أطرح أسئلة تمكنك من ضغط زر الإيقاف بداخلك ، واستخدام هذه الهبات للتفكير فى طريقة للحل ، وأنصحك بأن تفكر جيداً فى كل سؤال ، وتأخذ وقتك فى الإجابة عنه ، قبل أن تستكمل القراءة .

لم يكن زوجى يحصل على مال وفير ، لكننا تمكنا من شراء منزل صغير . كنا سعداء للغاية بهذا المنزل - منزلنا - رغم ارتفاع ثمن الأقساط لدرجة تمكنا معها بالكاد أن نبقى مستورين .

وبعد أن أمضينا شهراً فى المنزل ، شعرنا بأن الحجرة الأمامية ليست جميلة المنظر ، بسبب وجود أريكة يحتفظ بها زوجى ؛ لأن والدته أعطتها له ، ورغم قلة الوارد قررنا أن نستبدل الأريكة بأخرى جديدة . وذهبنا إلى محل أثاث قريب ، وتفحصنا الأرائك لديه ، ووقعت أعيننا على أريكة تعود إلى العصر الأمريكى الأول ، كانت هى ما نتمناه . لكننا دهشنا لارتفاع سعرها ، حتى أرخص الأرائك كانت تزيد على ما كنا ندخره بمقدار الضعف .

سألنا بائع المحل عن منزلنا ، وأخبرناه بزهو ، كيف أننا نحبه جداً ، فقال لنا "كيف ستبدو هذه الأريكة التي تعود إلى العصر الأمريكي الأول في الحجرة الأمامية للمنزل ؟"

فأخبرناه أن منظرها سيكون فخماً ، ثم قال لنا إنه سوف يرسلها إلى المنزل يوم الأربعاء التالي ، وعندما سألناه كيف يمكنه إرسال الأريكة دون أن ندفع ثمنها ، قال إنه يمكن تأجيل الدفع لمدة شهرين

أجابه زوجي " حسناً ، سوف نأخذها " .

(وقفة : استخدم هبة الوعي بالذات ، وهبة الضمير ، لنفترض أنك الزوجة ، ماذا كنت ستفعل؟)

أخبرت البائع بدوري ، أننا بحاجة للوقت ، كي نفكر في الأمر . (لاحظ كيف أن هذه السيدة استخدمت العادة الأولى وهي " المبادرة " كي تخلق وقفة بداخلها)

أجاب زوجي : " فيم سنفكر ؟ نحن بحاجة للأريكة الآن ، وسوف ندفع ثمنها لاحقاً " لكنني أخبرت البائع بأننا سوف نبحث في أماكن أخرى ، وسنعود إليه ، وشعرت بأن زوجي تضايق مما فعلت عندما أمسكت بيده ، وبدأنا في السير بعيداً.

سرنا نحو متنزه صغير وجلسنا على أحد المقاعد ، وكان لا يزال يشعر باستياء ، ولم يكن قد نطق بكلمة منذ تركنا المحل .

(وقفة : استخدم الوعي بالذات الضمير ، مرة أخرى . كيف ستعالج هذا الموقف ؟)

قررت أن أترك له الفرصة ؛ كي يخبرني بسبب ضيقه ، واستمع له ، وأفهم شعوره . (لاحظ طريقة تفكير السيدة وهي طريقة المكسب المشترك المطروحة في العادة الرابعة ، وكيف استخدمت العادة الخامسة) .

أخيراً تحدث زوجي ، وأخبرني كم كان يشعر بالإحراج عندما كان يزورنا أحدهم ويرى تلك الأريكة القديمة . أخبرني كيف أنه يشعر بأنه يعمل بجد واجتهاد ، وعلى الرغم من ذلك لا يحصل على مال كاف ، ولم يكن يشعر بأنه من العدل أن يحصل أخوه وآخرون على دخل أكبر منه ، وأخبرني أنه يشعر أحياناً بأنه إنسان فاشل ، أما الأريكة الجديدة ، فستكون دليلاً ، أو إشارة ، على أنه مازال بخير.

شعرت بكلماته ، وقد نفذت إلى قلبي ، بل وبلغ الأمر بي أنه أوشك على إقناعي بالعودة للمتجر لشراء الأريكة ، ولكنني طلبت منه أن يستمع إلي ؛ لكي أوضح له شعوري . (لاحظ كيف استخدمت النصف الأخير من العادة الخامسة) ، فوافق على طلبي .

أخبرته كم أنا فخورة به، وأنه بالنسبة لي أعظم نجاح في العالم، أخبرته كيف أن النوم كان يجافى عيني لليال كثيرة ؛ لأنني كنت أشعر بالقلق من عدم قدرتنا على الوفاء بالتزاماتنا المالية، فأخبرته أننا إذا اشترينا الأريكة، سنضطر في خلال شهرين أن ندفع ثمنها ، وهذا ما لن نكون قادرين عليه.

أخبرني بدوره أنه يعرف أن ما أقوله حقيقي ، لكنه لا يزال يشعر بمرارة في حلقه ، لأنه لا يستطيع أن يعيش في نفس مستوى نظرائه .

(وقفة : استخدم خيالك الإبداعي ، هل تستطيع التفكير في حل ثالث بديل)

وصل بنا الحديث إلى مناقشة كيفية تحسين منظر الحجرة الأمامية دون إنفاق الكثير من المال .

(لاحظ بداية " التكاتف " أي ما تنص عليه العادة السادسة). أخبرته أن متجراً آخر يستطيع أن يوفر لنا أريكة بمال أقل نستطيع تحمله. ضحك وقال :" قد يكون لدى هذا التجر أريكة تعود إلى العصر الأمريكي الأول الذى سبق العصر الأمريكي الأول للأريكة التي شاهدناها في البداية ". أمسكت يديه ، وجلسنا للحظة طويلة يحدق كل منا في عين الآخر .

في النهاية ، قررنا أن نذهب للمتجر الآخر ، ووجدنا أريكة معظمها من الخشب ، وكانت وسائدها متهالكة ، وممزقة ، لكنني لم أر مشكلة في إصلاحها عن طريق تغطيتها بقماش يماثل لون الغرفة . اشترينا الأريكة بثلاثة عشرة دولاراً وخمسين سنتاً، وتوجهنا بها للمنزل .

(لاحظ استخدام الضمير والإرادة المستقلة)

في الأسبوع التالي اشتركت في فصل دراسي يدرب على معالجة الأثاث المتهالك . وقام زوجي بإعادة طلاء الأجزاء الخشبية ، وبعد ثلاثة أسابيع أصبح لدينا أجمل أريكة تعود إلى طراز العصر الأمريكي الأول .

ومع مرور الوقت ، كنا نجلس على الأريكة وتتشابك أيدينا مع ابتسامة ترتسم على شفاهنا ، كانت تلك الأريكة رمزاً لاستعادتنا القدرة المالية التي تمكننا من الإنفاق (أخيراً ، لاحظ النتائج)

ما هو الحل الذى توصلت إليه أثناء قراءتك لهذه التجربة ؟ بالتأكيد أثناء قراءتك استخدمت هباتك الإنسانية الأربع ، بل لربما توصلت إلى إجابات أفضل من تلك التي توصل إليها الزوجان .

مهما كان الحل الذى توصلت إليه ، فكر في الفرق الذى سيحدثه ذلك في حياتك . فكر في تأثير روح التكاتف تلك التي سادت بين الزوجين في حياتهما . هل فكرت في أسلوب استخدامهم لهباتهم الإنسانية الأربع ". هل رأيت كيف استطاعا أن يضغطا زر الإيقاف بداخلها ، كي يبادرا إلى التصرف

حيال المشكلة ، بدلاً من الاكتفاء بالتنفيس عن رد فعلهما ؟ هل رأيت كيف استخدما العادات الرابعة والخامسة والسادسة ، كي يتوصلا بأسلوب من التكاتف إلى حل ثالث بديل ؟ هل أدركت القيمة التي أضافاها لحياتهما عندما استثمرا مواهبهما ، واشتركا في صنع شيء جميل معاً ؟ هل تستطيع أن ترى الفرق الذي سيشعران به عندما ينظران إلى أريكتهما التي رمماها معاً ، وعندما ينظران إلى شيء آخر قاما بشرائه وتجميله ، وشيء قاما بشرائه بالتقسيط وما زالا يسددان أقساطه شهرياً ؟

إحدى الزوجات وصفت معايشة هذه العادات بالكلمات التالية :

باستخدام العادات الرابعة والخامسة والسادسة ، نحاول أنا وزوجي دوماً أن نستكشف بعضنا البعض ، الأمر يشبه البالية أو تراقص دولفينين معاً ـ حركة طبيعية تلقائية . حركة قوامها الثقة والاحترام المتبادل ، وقوامها أيضاً تلك العادات ، وما تلعبه في حياتنا ، والقرارات التي تفرضها علينا يومياً ، مهما كان القرار عظيماً ، كقرار اختيار عش الزوجية ، أو تافهاً ، كاختيار طعام العشاء ، لقد أصبحت هذه العادات عادة بيننا لا نستطيع التخلي عنها .

الجهاز المناعي للأسرة

هذه الروح التي تتسم بالتكاتف هي أسمى تعبير عن الثقافة الأسرية الجميلة ـ فهي روح خلاقة ، مسلية ، مليئة بالفكاهة والمرح ، حافلة بالاحترام المتبادل بين كل الأفراد، واحترام رغباتهم، واهتماماتهم المختلفة.

التكاتف يطلق العنان لقدراتك الكامنة الهائلة، ويولد أفكاراً جديدة ، يجمعك مع الآخرين بأساليب متعددة الأبعاد ، ويؤدي إلى زيادة حساب رصيد العواطف ؛ لأن تكوين شيء جديد مع شخص ما يؤدي إلى توطيد الصلة بينكما .

ويساعدك أيضاً على تكوين ثقافة تستطيع أن تتعامل فيها بنجاح مع تحديات الأسرة . وفي الحقيقة، فإنك تستطيع مقارنة الثقافة التي تكوّنها العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة، بجهاز المناعة لدى الإنسان، فهذه الثقافة ستحدد قدرة الأسرة على التعامل مع أية تحديات تواجهها ، وهي تحمي الأسرة وأفرادها عندما تقع الأخطاء، أو عندما تضل الأسرة المسار بسبب بعض التحديات المرضية، أو المالية أو الاجتماعية. الأسرة سيكون لديها القدرة على التكيف مع التحدي، والتغلب عليه، بل والتكيف مع ما قد تأتي به ظروف الحياة، وأن تتعلم منها، تجاربها، تعدلها، وتعزز قدرتها.

مع هذا النوع من المناعة ، تستطيع أن ترى " المشاكل " بصورة مختلفة ، فالمشكلة تصبح شيئاً مشابهاً لمصل التطعيم ، فهو يحفز جهاز المناعة ؛ كي يفرز أجساماً مضادة ؛ حتى لا تصاب بالمرض . وبذلك تستطيع أن تأخذ أية مشكلة تعترض حياة أسرتك ، كمشكلة في زواجك ، في تربيتك لأحد أبنائك المراهقين ، في عملك ، أو علاقتك بأخ أو أخت لك ، باعتبارها مصلاً مضاداً للمتاعب ؛ قد يسبب لك الأمر بعض الألم في البداية ، أو حتى يترك آثاراً عليك ، لكنه سيحفز جهازك المناعي ؛ كي يعطي استجابة مناعية ، أي أن يطوّر من قدرتك على القتال .

إذن ، مهما كانت الصعاب ، فإن جهازك المناعي سوف يشحذ أسلحته، ويحيط بتلك الصعاب، أو تلك المشكلة ، أو العقبة ، أو الإحباط ، أو هذا الشعور الغامر بالألم والتعب الذي يهدد الأسرة، ويحولها إلى تجربة مفيدة تساعد الأسرة على النمو ، والابتكار ، والتكاتف ، والبحث عن حلول للمشاكل التي تواجهها ، أو التحديات التي تعترض سبيلها، فلا تدع المشاكل تحبطك أو تثبط عزمك، دعها تدفعك إلى أن تضع مستويات أفضل من الفعالية والمناعة .

مفتاح ثقافة الأسرة يمكن في كيفية تعاملك مع أصعب أبنائك

واعتبار المشاكل نوعاً من اللقاح يلقي ظلالاً جديدة على الطريقة التي تتعامل بها مع أصعب أبنائك مراساً. هذا المفهوم الجديد للمشاكل سيمنحك القوة، وسيمنح ثقافة الأسرة القوة أيضاً . ويكمن مفتاح ثقافة الأسرة في الحقيقة في كيفية تعاملك مع أصعب أبنائك مراساً عندما تغدق على ابنك هذا حباً غير مشروط ، وسيعلم الآخرون أن حبك لهم غير مشروط أيضاً، وهذه المعرفة ستخلق لديهم الثقة ، إذن كافح من أجل أن تحتفظ بامتنانك وعرفانك لأبنائك ؛ لأنه كلما زاد التحدي، كلما زادت القوة بداخلك، وبداخل الأسرة، وثقافتها أيضاً .

عندما تفهم الجهاز المناعي للأسرة ، ستنظر إلى المشاكل الصغيرة باعتبارها لقاحات يعاد حقنها في جسد الأسرة ، تلك اللقاحات تساعد الجهاز المناعي على العمل ، ومن خلال تفاعل تلك اللقاحات بعضها البعض، تزداد قوة الجهاز المناعي، ويمنع المشاكل الصغيرة من التفاقم .

السبب في الرعب الذي يسببه مرض الإيدز (أو مرض نقص المناعة المكتسبة) هو أنه يدمر الجهاز المناعي للجسم . فمرضى الإيدز لا يموتون من الإيدز ، لكنهم يموتون من الأمراض الأخرى التي تصيب أبدانهم ، لأنهم يعانون من انخفاض كفاءة الجهاز المناعي ، وكذلك الأسرة ، فإن الأسرة لا تموت بسبب مشكلة، أو عقبة واحدة ، الأسرة تموت لأن جهازها المناعي ضعيف ، تموت لأن السحب

قد زاد على حساب بنك العواطف ، وما من طريقة منظمة للتعامل مع أنماط الحياة العائلية اليومية ـ أو المبادئ، أو القوانين الطبيعية التي تقوم عليها الأسرة .

والجهاز المناعي الصحي السليم يعزز قدرتك على مقاومة أربعة أنواع من " السرطان " التي تميت الحياة الأسرية : النقد ، والشكوى ، والمقارنة ، والمنافسة . هذه السرطانات الأربعة تتناقض تماماً مع الثقافة الأسرية الجميلة ، وبدون جهاز مناعي أسري قوي وسليم ، يمكن لهذه السرطانات أن تشتد، وتمتد ، وتنشر طاقتها المبددة في جسد الأسرة .

" أنت ترى الأمر بشكل مختلف ، حسناً ساعدني كي أفهم "

تتمثل طريقة أخرى لفهم ثقافة العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة، في مثال الطائرة، لقد قلنا في البداية إننا سنكون خارج المسار ٩٠ بالمائة من الوقت، لكننا بوسعنا قراءة التغذية الراجعة، والعودة مرة أخرى إلى الطريق .

> بمجرد أن تدرك أن كل مشكلة بحاجة إلى استجابة بدلاً من مجرد إحداث رد فعل فإنك ستبدأ في التعلم وعندئذ تصبحون أسرة متعلمة

" الأسرة " هي عبارة عن تعلم دروس الحياة، والتغذية الراجعة هي جزء طبيعي من هذا التعلم، فالمشكلات والتحديات تعطيك تغذية راجعة، وبمجرد أن تدرك أن كل مشكلة بحاجة إلى استجابة بدلاً من مجرد إحداث رد فعل، فإنك ستبدأ في التعلم، وتصبحون عندئذ أسرة متعلمة ترحب بالتحديات التي تختبر قدراتكم على التكاتف والاستجابة بأعلى مستويات الكفاءة والأخلاق، وسيكون بينكم اختلافات وستقولون " أنت ترى الأمر بشكل مختلف حسناً ساعدني، كي أفهم " وستعتمدون أيضاً على الفعل الجماعي، والطبيعة المعنوية، والأخلاقية لكل فرد في الأسرة، لكن لكي تفعل ذلك، لابد أن تتخطى إلى ما هو أبعد من اللوم، والاتهام، والمنافسة ولابد أن تتخطى إلى ما هو أبعد من الانتقاد، والتذمر، والمقارنة، والمنافسة، لابد أن تفكر في المكسب المشترك وأن تسعى لكي تفهم، وتصبح مفهوماً، ومتكاتفاً، فإذا لم تكن كذلك، ففي أحسن الأحوال ستكون راضياً في نهاية المطاف. لا متفائلاً متكاتفاً، أو مبدعاً موفقاً، أو متعاوناً أو في أسوء الأحوال لن ينتهي بك الأمر إلى أن تكون مواجهاً أو تفر من مشاكلك.

يجب أيضاً أن تعيش العادة رقم ١ ، وكما قال أحد الأشخاص " هذه العملية هي سحر، وكل ما تحتاجه هو صفات " وهي حقاً كذلك، فالأمر بحاجة إلى صفة التفكير في المكسب المشترك عندما تشعر

أنت وزوجتك بشعور مختلف إزاء شراء سيارة أو عندما يرغب ولدكما البالغ من العمر عامين في ارتداء بنطلون وردى، وقميص برتقالى عند ذهابه إلى البقال، أو عندما يريد ابنكما المراهق العودة إلى المنزل فى الثالثة صباحاً، أو عندما تريد حماتك أن تعيد تنظيم بيتك ، والأمر يحتاج إلى صفة السعى أولاً للفهم عندما تعتقد أنك تعرف حقيقة ما الذى يفكر فيه شخص ما (أنت عادة لا تعرف ذلك)، عندما تكون متأكداً من أن لديك الإجابة الكاملة للمشكلة (أنت دائماً لا تكون كذلك) وعندما يكون لديك موعداً هاماً يجب أن تلحق به فى غضون خمس دقائق ، والأمر بحاجة لصفة الابتهاج بالاختلافات، والبحث عن حلول البديل الثالث، والعمل مع أعضاء أسرتك لخلق هذا الإحساس بالتكاتف فى ثقافة الأسرة ، فهذا هو السبب فى أن المبادرة والتصرف طبقاً للمبادئ والقيم شيء أساسى، فلأنك فقط تطور من قدرتك على التصرف اعتماداً على المبادئ بدلاً من التصرف نتيجة عواطف أو ظروف؛ ولأنك تعترف على أولوية الأسرة وتنظم شؤونك بناءً عليها، فإنه سيكون بمقدورك دفع ثمن هذه الحاجة لخلق هذا التكاتف القوى.

أحد الآباء شارك بتجربته :

خلال تفكيرى بالعادات ٤ ، ٥ ، ٦ وعملى على تطويرها داخل أسرتنا، انتابنى شعور بأننى بحاجة للعمل إزاء علاقتى بابنتى "ديبى" البالغة من العمر سبع سنوات، فإنها غالباً ما تتصرف بشكل عاطفى جداً، وعندما لا تسير الأمور على هواها، فإنها تميل إلى الجرى نحو حجرتها، والبكاء، ومهما فعلت أنا أو زوجتى، فإن الأمر يصل بها إلى الاضطراب، وإحباطها يؤدى إلى إحباطنا، ووجدنا أنفسنا نتصرف إزاءها بشكل ثابت ونقول لها : "اهدئى، توقفى عن البكاء، اذهبى إلى حجرتك ، حتى تتمكنى من السيطرة على هذا" وهذه التغذية الراجعة السلبية أدت إلى ازدياد تصرفها.

ولكن فى يوم ما، وأنا أفكر فيها، خطر لي شيء، وانتاب قلبى شيء ما ؛ لأننى أدركت أن طبيعتها العاطفية ما هى إلا هبة خاصة جداً قد تكون مصدراً عظيماً يمدها بالقوة حياتها، فكثيراً ما كنت أراها، وهى تبدى عطفاً غير عادى لأصدقائها الصغار، فهى دائماً كانت الشخص الذى يتأكد من أن حاجات كل فرد قد تم تلبيتها، وانه لم يتم نسيان أحد، كان لديها قلب كبير، وقدرة رائعة على التعبير عن الحب، وعندما لا تكون فى إحدى حالات اضطرابها العاطفى، فإن رقتها تكون كإشراقة الشمس الملموسة داخل منزلنا.

لقد أدركت أن هبتها هذه مقدرة هامة قد تبارك حياتها بأسرها، ولو كنت استمريت على هذا التوجه السلبى المنتقد لها، فقد كان من المحتمل لن أطمس ما قد يصبح أعظم قواها، والمشكلة كانت فى

أنها لا تعرف كيفية التعامل مع كل عواطفها، وكل ما احتاجت إليه. شخص يتعاطف معها، ويؤمن بها، ويساعدها على إنجاز عملها، لذا ففي المرة التالية التي وصلت فيها لهذه الحالة، لم أتصرف، وعندما هدأت عاصفتها الداخلية جلسنا معاً، وتحدثنا عما نحتاجه فعلاً لحل المشاكل، وإيجاد بدائل يشعر كل فرد نحوها بشعور حسن وأدركت أنه كي ترغب في الاستمرار في تلك العملية، فإنها بحاجة لانتصارات قليلة، ومن ثم، فإنني ساعدتها بوعي على إمدادها بالخبرات والتجارب. التي نجح فيها التعاون، مما مكنها من تطوير الشجاعة، والاعتقاد بأنه إذا ما ضغطت على زر الإيقاف المؤقت لديها أو لجأت إلينا، فستجد عائداً. ونحن لا زال لدينا لحظاتنا، لكننا وجدنا أنها أصبحت أكثر تعاوناً، ولديها رغبة أكبر في فعل الأشياء، واكتشفت أنه عندما يكون لديها صراعاتها الخاصة، فإن الأشياء يتم إنجازها بشكل أفضل مما لو كنت قد تصديت لها ومنعتها من الهروب، فلم أعد أقل (لا تهربي) بل أقول : (تعالي ، دعينا نبحث هذا الأمر، ونحله معاً) .

لاحظ كيف أن رؤية وبصيرة هذا الأب لطبيعة ابنته الحقيقية ساعدته على تقييم تميزها الفريد، وأن يكون فعالاً في العمل معها، ولاحظ أيضاً كيف يمكن للأطفال الصغار أن يتعلموا ويمارسوا العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة، وتأسيساً على عدد من المتغيرات، فقد تجد نفسك في مستويات مختلفة من الفعالية في مرات مختلفة .

فالظروف التي تمر بها، وطبيعة الأزمة، وقوة عزيمتك إزاء عرض، أو رؤية خاصة، ومستوى تعبك البدني، والعقلي، والعاطفي، وقدر قوة الإرادة المضية التي تمتلكها، كل هذا يؤثر على مستوى الفعالية التي تضيفها على تجربة تعاونية محتملة، ولكن عندما يمكنك اكتساب كافة هذه الأشياء معاً، وتقييم الاختلاف فإن حجم الدهاء والطاقة والحكمة البديهية التي يمكنك الوصول إليها، سيكون مدهشاً .

يقول البعض إن التغذية العكسية هي إفطار الأبطال لكنها ليست كذلك الرؤية هي الإفطار والتغذية العكسية هي الغذاء وتصحيح الذات هو العشاء

يجب أيضاً أن تعيش العادة الثانية، فهذا عمل قيادي، ويخلق الوحدة التي تجعل الاختلاف ذا مغزى كما يجب أن تكون لك وجهة ؛ لأن الوجهة تصرف التغذية العكسية. يقول البعض إن التغذية العكسية هي إفطار الأبطال لكنها ليست كذلك، فالرؤية هي الإفطار، أما التغذية العكسية فهي الغداء، وتصحيح الذات هو العشاء. عندما تكون وجهتك في عقلك عندما تدرك ما تعنيه التغذية العكسية ، لأنها تجعلك تعرف ما إذا كنت متجهاً نحو وجهتك، أو فأنت خارج المسار، وحتى عندما يتوجب عليك الذهاب لأماكن أخرى ؛

بسبب الطقس، فإنه بإمكانك العودة، وبذلك سوف تصل إلى وجهتك في نهاية الشهر ، كما أنك بحاجة أيضاً لتعيش العادة الثالثة .

فأوقات الود. بين فرد وآخر تمنحك حساب في بنك العواطف ، كي تتفاعل بمصداقية، وبأساليب تعاونية مع أعضاء أسرتك، أما الأسرة التي تلتقي في أوقات أسبوعية، فإنها تتيح مجالاً للتفاعل التعاوني .

بإمكانك رؤية كيف تتمازج هذه العادات وكيف تتفاعل معاً، ويعزز كل منها الآخر بما ينشأ هذه الثقافة الأسرية الجميلة التي تحدثنا عنها .

إشراك الناس في المشكلة، والعمل على حلها معاً، أسلوب آخر للتعبير عن العادات الرابعة، والخامسة، والسادسة، يمكن أن يوجد فكرة مبسطة وهي إشراك الناس في المشكلة والعمل على حلها معاً، وقد كان لنا تجربة مثيرة تتعلق بهذا الأمر داخل أسرتنا منذ بضعة سنوات، فقد قرأت أنا وساندرا كثيراً عن تأثير التليفزيون على عقول الأطفال، وبدأنا نشعر بأساليب عديدة، بأنه مثل أنبوب صدف مفتوح داخل منزلنا، ولهذا قمنا بوضع قواعد وإرشادات للحد من قدر مشاهدة التليفزيون، ولكن كان هناك دائماً استثناءات، وهذه القواعد استمرت في التغيير، فقد كنا دوماً بشكل ثابت في موقف توزيع المزايا والأحكام، وأجرينا مفاوضات مضنية مع الأطفال، وأصبح الأمر بمثابة صراع قوى، أسفر في بعض الأحيان عن مشاعر الغضب بأساليب سلبية، وعلى الرغم من اتفاقنا إزاء المشكلة، فإننا لم نتفق على الحل، فقد أردت اتخاذ توجه سلطوى انطلاقاً من مقال قرأته عن رجل قام بالفعل بإلقاء جهاز التليفزيون في سلة القمامة، فهذا النمط من السلوك العنيف يبدو أنه بمثابة الرسالة التي نود إرسالها، لكن ساندرا فضلت توجهاً آخر يقوم بشكل أكبر على المبدأ، فهي لم ترد أن يستاء الأطفال من القرار، مما يجعلهم يشعرون بأنه ليس فوزاً بالنسبة لهم .

وخلال تعاوننا معاً أدركنا أننا كنا نحاول تقرير كيف نحل هذه المشكلة بالنسبة للأطفال في حين أن ما كنا نحتاج إلى فعله هو مساعدتهم على حل المشكلة بأنفسهم .

لقد قررنا تطبيق العادات ٤ ، ٥ ، ٦ على أساس الأسرة المتسعة، وفي ليلة الأسرة التالية طرحنا موضوع "التليفزيون ما هو القدر الكاف" وتم التركيز على اهتمام كل فرد على الفور، نظراً لأهمية هذا الموضوع لكل المشاركين فيه، وقال أحد الأبناء :(ما هو الشيء الضار في مشاهدة التليفزيون هناك الكثير من الأشياء الطيبة فيه ، فأنا لازلت أقوم بواجبي المدرسي وفي الحقيقة بوسعي المذاكرة والتليفزيون مفتوح، ودرجاتي جيدة، وكذلك الحال مع كل فرد آخر، لذا فما هي المشكلة ؟) وأضافت إحدى البنات

(إذا ما كنتم تخشون أن يحلق بنا الضرر من مشاهدة التليفزيون، فأنتم مخطئون، فإننا عادة لا نشاهد العروض السيئة، وإذا كان أحد العروض كذلك، فإننا نختار محطة تليفزيونية أخرى، إضافة إلى أنه ليس بالضرورة أن كل ما يصدمكم يكون بمثابة صدمة لنا) .

ويقول آخر :(إذا لم نشاهد برامج محددة، فإننا نكون منسجمين معها اجتماعياً، وكل الأطفال تشاهد هذه البرامج ، إننا نتكلم عنها كل يوم في المدرسة، فهذه البرامج تساعدنا على رؤية حقيقة الأشياء في العالم، مما يجعلنا لا نقترب من كافة الأشياء الضارة التي تحدث).

إننا لم نقاطع الأطفال، فكلهم كان لديهم ما يقولونه عن اعتقادهم بعدم ضرورة أن نجرى أي تغييرات جذرية في عاداتنا الخاصة بمشاهدة التليفزيون، وخلال استماعنا لآرائهم، كان بإمكاننا رؤية مدى عمق مشاعرهم نحو التليفزيون، وفي النهاية، وعندما بدأت طاقتهم تنفذ قلنا :(الآن دعونا نرى ما إذا كنا فهمنا حقيقة ما ذكرتموه الآن) ثم شرعنا في إعادة توضيح كل ما سمعناه، وشعرنا فعلاً بما قالوه، وعندئذ سألناهم (هل تشعرون حقيقة أننا نفهم وجهة نظركم ؟) واتفقوا على إننا نفهمها.

(الآن نود منكم أن تفهموا من أي نقطة انطلقنا)

وكان ردهم غير إيجابي بشكل كبير (إنكم تريدون إبلاغنا كافة الأشياء السلبية التي يقولها الناس عن مشاهدة التليفزيون) (إنكم تريدون أن تنزعوا قابس الكهرباء، وتحرمونا من آداة الترفيه الوحيد التي أمامنا بعد كل ما نشعر به من ضغوط داخل المدرسة) لقد أنصتنا إليهم بتعاطف، ثم أكدنا لهم أن هذا لم يكن قصدنا على الإطلاق (في الحقيقة) لقد قلنا (عندما شرعنا في تناول هذه الأمور معاً، فإننا سوف نترك لكم المجال، ونترككم كيف تقررون وما هو شعوركم إزاء ما يجب أن نفعله فيما يتعلق بمشاهدة التليفزيون).

(إنكم تمزحون) (ماذا لو كان قرارنا مخالفاً لما تريدونه ؟) قلنا لهم (سوف نحترم قراركم) (كل ما نطلبه أن تكونوا جميعكم متفقين تماماً بشأن توصيتكم بما يجب أن نفعله) وأمكننا رؤية تعبيرات على وجوههم تبين أن الفكرة قد راقتهم ، لذا، فقد قمنا كلنا معاً بدراسة المعلومات الخاصة بالموضوعين اللذين طرحناهما خلال الاجتماع، وشعر الأطفال بأن هذه المادة ستكون لها أهميتها في قرارهم القادم، لذا فقد أنصتوا باهتمام بالغ، وبدأنا في قراءة بعض الحقائق الفزعة، أحدها أشار إلى أن متوسط الفترة الزمنية لشاهدة التليفزيون لشخص يتراوح عمره بين عام و ١٨ عاماً، ست ساعات يومياً، وإذا كان هناك تليفزيون بالمنزل، فإن هذا المتوسط يزداد إلى ثماني ساعات يومياً، وعندما يتخرج الشباب

الأمريكي في المدرسة، فإنهم سيكونون قد أمضوا ١٣٠٠٠ ساعة في المدرسة و ١٦٠٠٠ ساعة أمام جهاز التليفزيون، وخلال هذه المدة الزمنية، سيكونون قد شاهدوا ٢٤٠٠٠ حالة قتل .

لقد قلنا للأطفال ـ كوالدين ـ إن هذه الحقائق تعد مفزعة بالنسبة لنا، عندما نشاهد هذا القدر الهائل من مشاهدة التليفزيون كما فعلنا، ولهذا أصبح التليفزيون أكبر قوة اجتماعية مؤثرة على حياتنا أكثر من التعليم، والوقت الذي يتم قضاؤه مع الأسرة .

ولقد أشرنا إلى التناقض المتعلق بمخرجي برامج التليفزيون الذين يزعمون عدم وجود دليل علمي يربط بين مشاهدة التليفزيون، والسلوك، واستشهدنا بدليل يظهر مدى التأثير القوي لإعلان تجاري مدته ٢٠ ثانية على السلوك، وقلنا لهم عندئذ (فقط فكروا في الاختلاف الذي تشعرون به عندما تشاهدون عرضاً تليفزيونياً، فعندما يبدأ إعلان يتراوح مدته ما بين ٣٠ ، ٦٠ ثانية، فإنكم تدركون أنه إعلان، ولا تهتمون كثيراً بما ترونه وتسمعونه، فدفاعاتكم تكون متيقظة، لأنه مجرد إعلان تتعذب بسببه مرة تلو الأخرى، ولكن عندما تشاهدون برنامجاً تليفزيونياً تكون دفاعاتكم خاملة، فإنكم تصبحون مستثمرين عاطفياً، ومعرضين للهجوم، فأنتم تدعون الصور الذهنية تتوارد إلى رؤوسكم، لدرجة أنكم لا تفكرون فيها، فأنتم تمتصونها فقط ، إن الإعلانات بالطبع تؤثر علينا، بدلاً من تأثيرها على دفاعيتنا ، هل يمكنكم تصور التأثير الذي تحدثه البرامج المنتظمة علينا، بينما نحن في حالة حسية عالية ؟

لقد واصلنا هذه المناقشات بزيادة استغراقنا في القراءة ، وأحد الكتّاب أشار إلى ما يحدث عندما يصبح التليفزيون هو حلية الأطفال للوالدين الذين لا يبدون حذرين إزاء ما يشاهده أطفالهم ، وقال هذا الكاتب أن المشاهدة التليفزيونية غير الخاضعة للرقابة مثلها مثل دعوة غريب إلى منزلك لساعتين، أو ثلاث ساعات يومياً ليخبر الأطفال بكل شيء عن العالم المنحرف، حيث إن العنف هو الذي يحل المشاكل، ويخبرهم أيضاً أن كل ما يحتاجه أي فرد، ليكون سعيداً، هو البيرة الجيدة، والسيارة السريعة، والمظهر الأنيق، والمزيد من الجنس، وبالطبع ، فإن الوالدين يكونان غير موجودين عندما يحدث كل هذا ، لأنهم يثقون في أن التليفزيون قادر على أن يجعل الأطفال هادئين، ومهتمين، ومستمتعين، بقدر الإمكان ، فهذا المدرس قد يتسبب في الكثير من الضرر خلال زيارته اليومية الطويلة. فضلاً عن زرع إدراكات خاطئة لا يمكن لأحد أن يغيرها، ويسبب مشاكل لا يستطيع أحد حلها.

لقد ربطت إحدى الدراسات الحكومية التي أجرتها الولايات المتحدة الأمريكية، بين مشاهدة التليفزيون، وكون الفرد بديناً، وعدوانياً، ومحبطاً، واكتشف الباحثون أن الذين يشاهدون التليفزيون لمدة

أربع ساعات، أو أكثر يومياً، كانوا أكثر تعرضاً لاحتمال تدخين السجائر ، وأن يصبحوا خاملين بدنياً، كهؤلاء الذين يشاهدون Tube لساعة أو أقل يومياً .

وبعد مناقشة التأثير السلبي لمشاهدة التليفزيون المتزايدة تحولنا إلى بعض الأشياء الإيجابية التي قد تحدث إذا غيرنا عاداتنا، وفي أحد هذه الموضوعات تم الاستدلال بدراسة أظهرت أن الأسر التي قلصت من فترات مشاهدتها للتليفزيون، وجدت متسعاً من الوقت لإجراء حوار داخل المنزل ، وقال أحد الأشخاص (في السابق كنا في الأغلب نشاهد والدنا قبيل توجهه للعمل، وعندما يعود للمنزل ربما يشاهد التليفزيون معنا، وهذا مثل قول " مساء الخير يا أبي" أما الآن، فإننا نتحدث طوال الوقت. إننا فعلاً قريبون من بعضنا البعض) وكاتب آخر أشار إلى أن بيانات البحث أوضحت أن الأسر التي حدت من مشاهدة التليفزيون، بحيث وصل الحد الأقصى للمشاهدة ساعتين يومياً عن طريق الانتقاء الجيد للبرامج، وجدت هذه التغيرات الهامة في العلاقات الأسرية .

- ستعمل الأسرة على تعليم وتعزيز ترسيخ القيم، وستتعلم الأسر كيفية إيجاد قيم، وكيفية التفكير معاً .
- العلاقات بين الوالدين والشباب سوف تتحسن داخل الأسر .
- الواجب المنزلي سيتم إتمامه في أقل وقت ممكن .
- الحوارات الشخصية سوف تزداد بشكل ملحوظ .
- تصورات الأطفال ستصبح واقعية .
- كل عضو بالأسرة سيصبح منتقي حسن التميز، وذا تقييم للبرامج .
- بوسع الوالدين أن يقودا الأسرة مرة أخرى .
- عادات القراءة الجيدة قد تكون بديلاً لمشاهدة التليفزيون .

بعد أن تقاسمنا هذه المعلومة نهضنا وتركنا الغرفة، وبعد ساعة تمت دعوتنا للعودة لإبداء الحكم إحدى بناتنا قدمت لنا فيما بعد تقريراً وافياً عما حدث في هذه الساعة الهامة جداً، وقالت إنه بعد مغادرتنا للحجرة قام أخوتها وأخواتها بتنصيبها قائدة للمناقشة، لقد أدركوا أنها مناصرة لمشاهدة التليفزيون، وكانوا متحفزين لقرار سريع ، وفي البداية كان الاجتماع مشوشاً، فكلهم كانوا يرغبون في الحديث والتعبير عن وجهات نظرهم في عملية إمكانية تقليص مشاهدتهم للتليفزيون، بما يمكنهم من

الحصول على قرار متحرر ، ورغبة منهم في إرضائنا كأولياء أمور، اقترح أحدهم بأن يعد كل منهم أن يؤدي واجباته المنزلية بابتهاج، وبدون أن يتم تنبيههم لها.

ولكن عندئذ ، تحدث ابننا الأكبر، واستمع إليه كل فرد عندما قال : أن المقالات أثرت عليه، وأن مشاهدة التليفزيون وضعت أفكاراً في عقله-لم يكن يرغب في أن تدخله، وشعر أنه ربما يكون في حال أفضل إذا ما شاهد التليفزيون بدرجة أقل، وقال أيضاً : إنه شعر بأن أصغر طفل في الأسرة يشاهد أشياء أسوأ مما كان يشاهدها وهو طفل صغير .

وبعد ذلكَ تحدث أحد أطفالنا الصغار، وأخبر كل فرد عن برنامج شاهده، وجعله يشعر بالفزع عندما توجه للسرير ، كي ينام، عند هذه النقطة أصبحت أجواء الاجتماع أكثر جدية، ومع مواصلة الأطفال بحث هذه القضية بدأ تدريجياً إحساس جديد في الظهور، فقد بدأوا في التفكير بشكل مغاير، قال أحدهم : لا أعتقد أننا نشاهد التليفزيون بشكل مكثف، لكنني لا أرغب في الإقلاع عن ذلك تماماً هناك برامج أشعر نحوها بشعور طيب، وأريد حقاً رؤيتها، حينئذ تحدث الآخرون عن البرامج التي يستمتعون بها ويريدون الاستمرار في مشاهدتها .

وقال آخر إنني لا أعتقد أنه يجب التحدث عن قدر الوقت الذي تقضيه في المشاهدة يومياً ، لأنه في بعض الأيام لا أشاهد التليفزيون على الإطلاق، ولكن في أيام أخرى أرغب في مشاهدته لمزيد من الوقت، لذا قرروا أن تحديد عدد الساعات التي يقضونها في المشاهدة أسبوعياً بدلاً عن يومياً ، سيكون مواتياً أكثر، فالبعض رأى أن ٢٠ ساعة أسبوعياً لن تكون كثيرة جداً، في حين رأى البعض الآخر أن خمس ساعات ستكون أفضل، وفي النهاية اتفقوا جميعاً على أن سبع ساعات أسبوعياً، ستكون هي المناسبة تماماً، وقاموا بتعيين هذه البنت كمراقبة لضمان تنفيذ هذا القرار .

إن هذا القرار ثبت أنه كان نقطة تحول في حياة أسرتنا، فقد بدأنا في التفاعل بشكل أكبر، والقراءة بشكل أكبر أيضاً، في نهاية الأمر وصلنا إلى مرحلة لم يكن التليفزيون فيها بمثابة قضية، واليوم باستثناء الأخبار، وأفلام المناسبات، والأحداث الرياضية ، فإننا بالكاد نقوم بتشغيله .

وبقيامنا بإشراك أطفالنا في المشكلة جعلناهم بذلك مشاركين معنا أيضاً في إيجاد حل ، ولأن الحل كان هو قرارهم، فقد تم استثمارهم في نجاحه، ولم نصبح مضطرين للقلق إزاء حب استطلاعهم في المشاهدة وإبقائهم في المسار الصحيح .

كما أنه بالمشاركة في المعلومات إزاء عواقب المشاهدة التليفزيونية المبالغ فيها، كنا قادرين على التحرك فيما وراء أسلوبنا أو أسلوبهم لقد كنا قادرين على التعامل مع المبادئ الداخلة في القضية

والتأثير على العقل الجماعي لكل فرد مشارك فضلاً عن قدرتنا على مساعدتهم في إدراك أن الالتزام بمنفعة مؤكدة أكبر من الالتزام بجعل كل فرد يشعر بسعادة مؤقتة بالنتيجة، إنه التزام بالمبادئ ؛ لأن الحل غير القائم على مبادئ، لا يكون صالح أي أحد على المدى البعيد .

تدريب على التعاون

إذا أردت رؤية كيفية تأثير العادات ٤ ، ٥ ، ٦ ونتيجتها على أسرتك، فلتقم بالتجربة التالية :-

اختر قضية أو مسألة بحاجة لحل، على أن تكون مسألة يختلف حولها آراء الناس، ووجهات نظرهم، وحاولوا العمل معاً للإجابة على الأسئلة الأربعة الآتية :

١- *ما هي المشكلة من وجهة نظر كل فرد ؟ استمع بشكل حقيقي إلى كل فرد بنية الفهم لا بنية إيجاد الحل ؛ حتى يتمكن الآخرون من التعبير عن وجهة نظر كل فرد بالحد الذي يرضى هذا الفرد، وركز على الاهتمامات لا المواقف .*

٢- *ما هي القضايا الرئيسية المتداخلة ؟ فبمجرد أن يتم التعبير عن وجهات النظر وشعر كل فرد بأن الآخرين قد فهموه تماماً ، عندئذ انظروا إلى المشكلة معاً وأعرضوا القضايا التي بحاجة إلى حل .*

٣- *ما الذي قد يشكل حلاً مقبولاً بشكل كامل ؟ قم بتحديد النتائج الخالصة التي قد تمثل منفعة لكل شخص ، ضع المعايير على المائدة، وقم بتنقيح هذه النتائج وترتيبها حسب الأولويات . بحيث يكون كل فرد راضياً على إنها تمثل كافة المشاركين .*

٤- *ما هي البدائل الجديدة التي قد تلبي هذه المعايير ؟ تعاون حول التوجهات . والحلول الجديدة، والتي تتسم بالإبداع .*

أثناء شروعك في هذه العملية سوف تكون مندهشاً للخيارات الجديدة التي تظهر، والإثارة المشتركة التي تتطور عندما يركز الناس على المشكلة والنتائج المرجوة، بدلاً من الشخصيات والمواقف .

نمط مختلف من التعاون

حتى هذه النقطة قمنا بالتركيز أساساً على التعاون الذى يحدث عندما تفاعل الناس ويفهم كل منهم احتياجات وأغراض الآخر، وأهدافه المشتركة، وقد تم طرح رؤى وخيارات تكون أفضل وبشكل حقيقى من تلك المقترحة أصلاً، ويمكننا القول أن تكاملاً قد حدث فى العمليات الفكرية، وأن العقل الثالث قد أنتج النتيجة المتعاونة. هذا المدخل يمكن أن يسمى بالتحويلية، وبلغة التغير النووى، يمكنك مقارنة هذا النمط من التعاون، بتكوين مادة جديدة كلية ناجحة، عن تغيرات فى المستوى الجزئى .

فى التعاون الناجم عن التعاملية الموجبة، فإن التعاون بين الناس المشاركين - وليس خلق شيء جديد - هو جوهر العلاقة

لكن هناك نمط آخر من التعاون وهو هذا التعاون الذى ينتج من خلال المدخل التكاملى، وهو المدخل الذى تكون فيه قوة شخص ذات منفعة، وضعفه أو ضعفها ليس له صلة بقوة شخص آخر، وبمعنى آخر الناس يعملون معاً كالفريق، إلا أنه ليس هناك جهد يبذل لتكامل عملياتهم الفكرية (الذهنية) لإخراج حلول أفضل. هذا النمط من التعاون يمكن أن نطلق عليه التعاملية الموجبة : ومرة أخرى وباستخدام المصطلحات المتعلقة بالطاقة النووية نجد أن الخصائص التى تحدد طبيعة المادة، تظل دون تغيير، وربما تتعاون مع بعضها البعض بأسلوب مختلف ، ففى التعاون الناجم عن التعاملية الموجبة، يكون التعاون بين الناس المشاركين - وليس خلق شيء جديد - هو جوهر العلاقة .

إن هذا المدخل يتطلب وعياً بالذات على قدر بارز، فعندما يكون هناك شخص على وعى بالضعف، فإن هذا الشخص يزرع بداخله التواضع الكافى، سعياً وراء قوة شخص آخر، لتعويض هذا الضعف، وعندئذ يصير هذا الضعف قوة، لأنه يمكن التكامل من الحدوث، ولكن عندما لا يكون الناس على وعى بضعفهم، ويتصرفون كما لو كانت قواهم كافية، فإن قواهم ستصبح ضعفاً، ويكون فشلهم الذريع من جراء نقص التكامل .

فعلى سبيل المثال: إذا ما كانت قوة الزوج تكمن فى شجاعته وقيادته، ولكن للموقف يتطلب العطف والصبر، حينئذ يمكن لقوته أن تصبح ضعفاً، وإذا كانت قوة الزوجة تكمن فى حساسيتها وصبرها. والموقف يحتاج لقرارات وتصرفات حاسمة ، فإن قوتها تصبح ضعفاً، ولكن إذا ما كان كلاهما

ـ الزوج والزوجة ـ عـلى وعى بقوتهما وضعفهما، وكان لديهما التواضع للعمل كفريق متكامل، حينئذ، فإن قوتهما ربما تستغل بشكل جيد، ويكون ضعفهما لا صله له بالموقف، وربما تحدث نتيجة تعاونية .

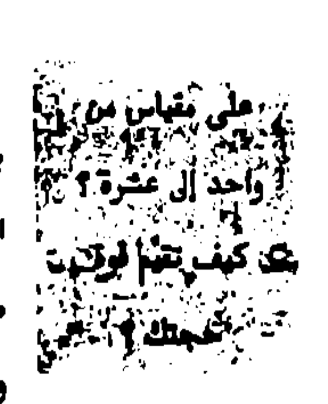
لقد عملت مع شخص تنفيذى فى وقت ما، وكان مفعماً بالطاقة الإيجابية، لكن الشخص التنفيذى الآخر الذى كان الشخص الأول يقدم له تقريراً، كان مفعماً بالطاقة السلبية ، وعندما سألت عن ذلك قال إننى أعتبر مسؤولاً فى أن اكتشف ما ينقص رئيسى وأمده به، إن دورى ليس انتقاده ، بل التكامل ، مع أن اختيار هذا الرجل ليكون مكملاً، يتطلب أماناً شخصياً كبيراً واستقلالاً عاطفياً ، الأزواج والزوجات، والوالدين والأطفال، يمكنهم القيام بشىء مشابه مع بعضهما البعض، وباختصار، فإن التكامل يعنى أننا نقرر أن نكون نوراً لا قاضياً ، قدوة لا ناقداً .

عندما يكون الناس متقبلين للتغذية العكسية بغض النظر عن القوة والضعف، وعندما يكون لديهم أمان داخلى بشكل كاف، فإن هذه التغذية لن تدمرهم عاطفياً، وإذا كانوا متمتعين بتواضع كاف لرؤية قوة الآخرين والعمل معاً كفريق، فإن أشياء رائعة تبدأ فى الحدوث، وبالعودة إلى الأمثلة الاستعارية الخاصة بالجسد مثل اليد لا يمكن أن تحل محل القدم أو الرأس محل القلب ، فإنها كلها تعمل بأسلوب تكاملى.

هذا بالضبط ما يحدث مع فريق رياضى كبير، أو أسرة عظيمة، وهذا يتطلب قدراً أقل من الاعتماد الفكرى مقارنة بالشكل الآخر من التعاون، وربما يتطلب أيضاً قليلاً من الاعتماد العاطفى، لكنه يتطلب أيضاً قدراً ضخماً من الوعى بالذات، والوعى الاجتماعى، والأمان الداخلى، فضلاً عن التواضع. وفى الحقيقة ربما تقول أن ذلك التواضع هو الجزء (الإيجابى) بين الجزأين اللذين يحققان ذلك الشكل من التكامل

إن التعاون الناجم عن التعامل الموجب، ربما يكون النمط الشائع للتعاون الإبداعى، وهو شىء يمكن أن يتعلمه حتى الأطفال الصغار .

ليس كل المواقف تتطلب تعاوناً



الآن ليس كل القرارات داخل الأسرة تتطلب تعاوناً. توصلت أنا وساندرا بشكل تعاونى لما وجدنا أنه وسيلة فعالة جداً، لاتخاذ عدة قرارات بشأن التعاون، أحدنا سيقول للآخر ببساطة ـ أين أنت ـ هذا يعنى أنه على مقياس من واحد إلى عشرة، كيف تقيِّم قوة حجتك ؟ فإذا قال أحد : "أنا عند تسعة"، وقال الآخر " أنا عند ثلاثة تقريباً" فعندئذ سوف تتبنى رؤية الشخص الذى

يشعر بأنه الأقوى ، أما إذا قال كلانا خمسة ، فإننا قد نلجأ إلى تسوية سريعة، ولتحقيق ذلك اتفقنا على أننا سوف نكون دائماً صرحاء تماماً مع بعضنا البعض إزاء أين نحن على هذا القياس ، كي نتوصل أيضاً لنفس النوع من الاتفاق فيما يتعلق بأطفالنا، فإذا ركبنا السيارة وكان كل منا يرغب في الذهاب إلى المكان مختلف، فإننا أحياناً نقول : ما مدى أهمية ذلك لك ؟ أين أنت على القياس من واحد لعشرة ؟ فعندها نحاول جميعاً إظهار احترام لأولئك الذين يشعرون بأنهم الأقوى، وبمعنى آخر، فإننا حاولنا تطوير نمط من الديمقراطية يبدى احتراماً لعمق الشعور الكلى من وراء رغبة، أو قرار شخصى بما يجعل صوته أو صوتها، ذا ثقل أكبر .

ثمرة التعاون لا تقدر بثمن

إن عملية العادات ٤ ، ٥ ، ٦ تعد أداة مؤثرة لحل المشاكل، كما أنها أيضاً كشوف حساب لمهمة الأسرة، وإيجاد أوقات ممتعة لها . إننى غالباً أدرس العادات ٤ ، ٥ ، ٦ قبل تدريس العادتين ٢ ، ٣ لهذا السبب فالعادات ٤ ، ٥ ، ٦ تغطى نطاقاً كاملاً للحاجات من أجل التعاون داخل الأسرة، وبداية من القرارات اليومية إلى أعنقها، فإن معظم القضايا المحتمل أن تكون سبباً للخلاف، ومشحونة عاطفياً، يمكن تصورها فى وقت ما ، كنت أقوم بتدريب مائة من طلاب MBA فى إحدى الجامعات الشرقية ، وأيضاً كان هناك العديد من الكليات، والضيوف المدعوين، وتناولنا أشد وأكثر القضايا حساسية، وأكثرها عرضة للانتقاد، ألا وهى : قضية الإجهاض .

جاء شخصان لمقدمة القاعة الدراسية أحدهما معارض لإباحة الإجهاض، والآخر مؤيد له، وهما شخصان مقتنعان جداً بموقفيهما، وكان يتوجب عليهما التفاعل مع بعضهما البعض أمام هؤلاء المائتى طالب، وقد كنت هنا حتى أقر أنهما مارسا عادات الاتكال المتبادل الفعال والمتمثل فى التفكير فى المنفعة والسعى أولاً للفهم ثم التعاون ، والحوار التالى يلخص جوهر التبادل :-

" هل يرغب كلاكما فى السعى لحل فيه منفعة ؟"

" إننى لا أعرف ما الذى قد يحدث ، أنا لا أشعر أنها - "

" انتظر لحظة . أنت لن تخسر، فكلاكما سيكسب "

" لكن كيف يمكن حدوث ذلك ؟ أحدنا يكسب، والآخر بالتالى يخسر "

" هل ترغبان فى التوصل لحل يشعر كلاكما بالرضا تجاهه، فهذا سيكون أفضل مما تفكران فيه الآن ؟"

" تذكر ، لا تذعن، ولا تستسلم، أو تقبل بتسوية، فهنا يجب أن يكون أفضل "

" أنا لا أعرف ما الذى قد يحدث ".

" أنا أفهم ، كلانا لن يفعل ، إننا سوف نوجده "

إننى لن أساوم "

" بالطبع . يجب أن يكون هنا أفضل، تذكر الآن، حاول أولاً أن تفهم لا يمكنك أن توضح موقفك، حتى تقر بأن موقفه قد أتضح بشكل مرضى "

وبمجرد بدء الحوار أخذ كلاهما فى مقاطعة الآخر

" نعم ، لكن ألا تدرك أن "

فقلت " انتظر لحظة، أنا لا أعرف ما إذا كان الشخص الآخر يشعر بأنه مفهوم، أم لا ، هل تشعر بأنك مفهوم ؟"

" بالطبع لا "

" حسناً أنت لم تستطع توضيح موقفك "

لا يمكنك أن تصدق كمية العرق التى كانت تتصبب من هذين الشخصين، لم يستطيعا الإنصات، كلاهما حكم على الآخر من البداية تماماً، لأنهما تبنيا موقفين مختلفين، وبعد حوالى ٤٥ دقيقة بدءا بالفعل فى الاستماع وكان لهذا تأثير عظيم عليهما - شخصياً وعاطفياً - وكذلك على الحاضرين، وأثناء استماعهم بصراحة وشغف عاطفى للحاجات، والمخاوف، والمشاعر المحددة للبنات إزاء هذه القضية الحساسة، فإن روح التفاعل بأسرها تغيرت، فالناس فى كلا الجانبين بدأوا فى الشعور بالخجل إزاء حكم كلاهما على الآخر وتصنيفه له، وصنفوا كلاهما الآخر، وأدانوا كل من فكر بنهج مختلف ؟ لقد نرفت الدموع فى عينى الشخصين اللذين كانا فى مقدمة القاعة، وكذلك كان الحال للعديد من الحاضرين، وبعد ساعتين قال كل واحد منها عن الآخر :" نحن لم يكن لدينا أى فكرة عما يعنيه أن ننصت جيداً للآخرين، والآن فهمنا لماذا يشعر كلاهما بالحالة التى كانا عليها ؟ "

خلاصة القول : لا أحد حقيقة يريد الإجهاض إلا فى مواقف استثنائية للغاية، لكن كل فرد كان قلقاً عاطفياً إزاء الحاجات الملحة، والألم العميق للأشخاص المعنيين بهذه المواقف، وكلهم كانوا يحاولون حل المشكلة بأنسب وسيلة ما أمكنهم ذلك. الوسيلة التى يعتقد حقيقة أنها تلبى احتياجاتهم، وبمجرد أن عبر الشخصان المتحدثان عن موقفيهما، واستمعا حقيقة للكل منهما الآخر، وفهم كل منهما مخاوف ونية الآخر صارا قادرين على بدء العمل معاً لصياغة ما يمكن عمله، وبعيداً عن اختلاف وجهات

نظرهما، فإن تعاوناً غير معقول نشأ بينهما، واندهشا إزاء الأفكار التعاونية التى نجمت عن التفاعل، وخرجا بعدد من البدائل الإبداعية، بما فى ذلك رؤى جديدة تتعلق بالوقاية، والتبنى، والتعليم .

لا يوجد أى موضوع غير ذى صلة، أو علاقة بالاتصال التعاونى وطالما أنك تستخدم العادات ٤،٥،٦ ، ويمكنك رؤية أن التمازج بين الاحترام المتبادل، والتفاهم والتعاون الإبداعى، قائم، وسوف تجد مستويات مختلفة فى كل من هذه العادات ، فالتفاهم العميق يؤدى إلى الاحترام المتبادل، وهذا بالتالى يأخذك إلى مستوى أعمق من التفاهم، فإذا ما ثابرت لفتح كل باب جديد تمر عليه ، فإن المزيد والمزيد من الإبداع سوف ينطلق، والرابطة سوف تقوى .

ومن الأسباب التى عملت على إنجاح هذه العملية بالنسبة لطلاب MBA، هو أن كل فرد من الحاضرين شارك فيها، مما أوجد مستوى كاملاً وجديداً من المسؤولية بالنسبة للشخصين اللذين كانا فى المقدمة ، ونفس الشيء بالنسبة للأسرة عندما يدرك الوالدان أنهما يقدمان أحسن نموذج لحل المشكلات لأطفالهم، فالوعى بهذا الدور الإشرافى يجنح إلى تمكيننا من أن تعلو فوق رغباتنا ومشاعرنا التأثيرية، ولأن نتخذ طريقاً أسمى سعياً وراء اللهم الحقيقى، والسعى بشكل إبداعى وراء الخيار الثالث .

إن عملية خلق التعاون تتسم بالتحدى والإثارة وبالتالى تنجح، ولكن لا تيأس إذا لم تكن قادراً على حل أعمق تحدياتك طيلة الليل. تذكر كيف أننا كلنا نتأثر بسرعة، فإذا ما وجدت داخلك أشد وأكثر القضايا عاطفية، فربما يمكنك أن تنحيها جانباً لبعض الوقت، وتعود إليها فى وقت لاحق، ثم تعمل على حل أيسرها، فالانتصارات الصغيرة تؤدى إلى الانتصارات الكبرى، فلا تهمل هذه العملية، ولا تهمل أيضاً أياً من القضايا الصغيرة، ولا تصبح محبطاً إذا ما أصبحت الآن فى علاقة يبدو فيها التعاون كما لو أنه " حلم مستحيل" لقد اكتشفت هنا أحياناً عندما يصل الناس إلى أن مذاق العلاقة التعاونية الحقة يمكنه أن يكون رائعاً، لقد استنتجوا أنه لا سبيل أمامهم ، كى يحصلوا على هذا النمط من العلاقة مع أقرانهم فهم قد يفكرون فى أن أملهم الوحيد ليكون لهم مثل هذا النمط من العلاقة هو أن تكون مع شخص آخر، ولكن مرة أخرى تذكر شجرة الخيزران الصينية .

> الانتصارات الصغيرة تؤدى إلى الكبيرة ، لا تهمل العملية ولا تهمل أى من القضايا وإذا استدعى الأمر فلتعد إلى القضايا الصغيرة

اعمل داخل دائرة نفوذك، ومارس تلك العادات فى حياتك الخاصة، كن شمعة لا حكماً قدوة لا ناقداً ، شارك بخبراتك التعليمية، قد يستغرق الأمر أسابيع ، أشهراً، أو حتى أعواماً من الصبر والمعاناة الطويلة، ولكن مع استثناء نادر، سوف ينجح الأمر فى نهاية المطاف .

لا تقع أبداً في مصيدة السلاح للحال، أو التملك، أو الهوايات الشخصية أن تمثل مكان علاقة خصبة متعاونه ، فمثل الجماعات التي يمكن أن تصبح بديلة عن الأسرة بالنسبة للصغار ، هذه الأشياء قد تصبح بديلة للتعاون، لكنها بديل هزيل، ففي الوقت الذي قد تكون فيه هذه الأشياء بمثابة ملطف مؤقت فإنها لا يمكن أبداً أن تكون ذات إشباع عميق دائماً ، كن على وعي بأن المال لا يجلب السعادة وكذلك التملك والشهرة، فالسعادة تنجم عن جودة العلاقة التي تربطك بمن تحب وتحترم .

بمجرد أن تبدأ في إقامة نمط من التعاون الإبداعي داخل أسرتك، فإن قدرتك سوف تزداد، وسوف يصبح " نظام المناعة" لديك أقوى، وسترسخ الولاء بداخلك، وخبراتك الإيجابية، سوف تضعك في موقع كامل وجديد للتعامل مع تحدياتك وفرصك، ومما يجعل الأمر مشوقاً هو أن استخدامك لهذه العملية سوف يزيد من قوتك وقدرتك على نقل أغلى الرسائل التي قد يتم توجيهها خاصة إلى طفل .

" لا يوجد ظرف أو شرط يجبرني على الاستسلام لك ، إنني سأكون هناك من أجلك، وسوف أضحي من أجلك بغض النظر عن التحدي " وفي حالات تختلف عن سواها، فإن هذا سيؤكد تلك الرسالة " إنني أحبك وأقدرك دون شروط . أنت ذو قيمة لا حد لها ، ولا يمكن مقارنتها أبداً "

إن ثمره ورابطة التعاون الحقيقي لا تقدر بثمن.



مشاركة البالغين والمراهقين في هذا الفصل

التعليم بشأن التعاون .

- ناقش معنى التعاون واسأل أعضاء الأسرة: ما هي أمثلة التعاون التي ترونها في العالم حولكم ؟ والإجابة ربما تشمل اليدين تعمل معاً ، قطعتان من الخشب تحملان وزناً أكثر مما لو كانتا منفصلتين ، الأشياء الحية تعمل معاً بشكل تعاوني في البيئة .
- ناقشوا معاً القصص الواردة في الفصل السابق واسأل ، هل تعمل أسرتنا بشكل تعاوني ؟ هل تعلن عن الاختلافات ؟ كيف يمكننا التحسين ؟
- انظر إلى زواجك ، ما هي الاختلافات المبدئية التي جذبت كلاً منكما للآخر ؟ هل تحولت تلك الاختلافات إلى منغصات ؟ أو هل أصبحت بمثابة نقطة الانطلاق للتعاون ؟ تطرقا معاً لهذا السؤال بأية أساليب نكون معاً أفضل مما نكون عليه لو كنا منفردين ؟
- ناقش فكرة نظام حصانة الأسرة، واسأل أعضاء الأسرة هل ينظرون إلى المشاكل على أنها عقبات سلبية يجب التغلب عليها، أو أنها فرص آخذة في النمو ؟ ناقش فكرة أن التحديات تبنى نظام الحصانة الخاص بك .
- اسأل أعضاء الأسرة ، بأية وسائل نقوم نحن بالوفاء بحاجتنا الرئيسية الأربع ألا وهي: العيش ، الحب ، التعلم ، وترك ميراث ، وأى المجالات بحاجة إلى أن نحسنها ؟

تجارب تعليمية داخل الأسرة

- راجع الجزء الذى بعنوان (ليست كل المواقف بحاجة إلى التعاون) طور أسلوباً يعمل على اتخاذ الأسرة التعاوني لقرارات دون تعاون ، وكأسرة يجب أن تمر بتدريب في التعاون.
- قم بإجراء بعض التجارب المرحة التى تظهر كيف أنه من السهولة بشكل كبير القيام بمساعدة شخص آخر أكثر من القيام به بشكل منفرد على سبيل المثال . حاول أن ترتب السرير، أن تحمل صندوقاً ثقيلاً أو أن ترفع مائدة كبيرة من الحافة بيد واحدة، وعندئذ أدع الآخرين للمشاركة وتقديم يد العون ، استخدم خيالك، واعمل على تصميم تجاربك الخاصة، لإظهار الحاجة للتعاون.



مشاركة الأطفال فى هذا الفصل

- تظاهر بأنك قد أجبرت على البقاء فى منزلك شهراً كاملاً مع أسرتك فقط واسأل : ما هو نمط التعاون الأسرى المتاح أمامنا القيام به - وربما حتى التمتع به - لتخطى التحديات ؟ قم بإعداد قائمة من المساهمات التى قد يؤديها كل فرد من أفراد الأسرة .

الأم	الأب	سبنسر	لورى	الجدة
طباخة ماهرة يمكنها الخياطة، تحب الحرف اليدوية، تحب المشى .	يمكنه إصلاح أى شىء، يحب أن يقرأ لنا يلعب بعض الألعاب، يمكنه الصيد.	من الممتع اللعب معه، يحب الرياضة فنان صياد.	يعزف على البيانو، يحب التعامل مع الأطفال، يحب القيام بالخير منظم جيداً.	تحكى القصص بشكل جيد تعزف الفيولين تخبز الفطائر، كانت ممرضة

- قم بأداء بعض التجارب التى تعلم قوة التعاون ، مثل التجربة الآتية :- اطلب من طفلك ربط رباط حذائه بيد واحدة، وهذا لا يستطيع عمله، وعندها اطلب من عضو آخر فى الأسرة تقديم المساعدة بيد واحدة، وعندها سيفلح الأمر .

أوضح كيف أن اثنين معاً يمكنهما عمل أكثر مما يقوم به شخص واحد - أو حتى شخصان يعملان بشكل منفصل .

التجربة الثانية :- أعط أطفالك عصاً واطلب منهم كسرها، يحتمل أنهم سوف يقومون بذلك، أعطهم الآن أربع أو خمس عصيّ ملتصقة معاً، واطلب منهم الشىء ذاته. من المحتمل هذه المرة أن لا يقدروا على كسرها، استخدم هذا كمثال لتعليمهم أن الأسرة معاً أقوى من أى شخص بمفرده.

- اطرح تجربة حول تقرير إرشادات مشاهدة التليفزيون ، وقرر بشكل تعاونى الإرشادات التى يجب أن تسود بيتك .
- اطلب من أطفالك العمل معاً لتصميم بوستر خاص بالأسرة .

- دع أطفالك يجهزون الوجبة بمفردهم ، إذا ما كانوا كباراً بشكل كاف، فلتدعهم يعدونها معاً، وشجعهم على إعداد أطباق كالشوربة والقروت سلاطة، أو تجهيز طبق تكون كل مكوناته مختلفة بما يكون شيئاً جديداً كلية .
- علم أطفالك النظام الوارد في الفصل السابق على مقياس من ١-١٠ ، ما مدى قوة شعورك إزاء موقفك ؟" مارس هذا النظام مع أطفالك في مواقف مختلفة فهو سهلٌ في استخدامه، ويحل العديد من المشكلات .
- خطط لليلة خاصة بمواهب الأسرة، ادع كل أفراد الأسرة لتشاركهم في مواهبهم الموسيقية والراقصة، أو الأداء الرياضي، أو جمع الصور في ألبومات، أو الكتابة، أو الرسم، أو الأعمال الخشبية، أو من يجمعون الأشياء، وأوضح كم هو رائع أننا لدينا كلنا أشياء مختلفة نقدمها، وأن جزءًا هاماً من خلق التعاون هو تعلم تقاط قوة الآخرين ومواهبهم .



العادة السابعة

اشحذ المنشار



أحد الرجال المطلقين يشاركنا بهذه التجربة

خلال عامنا الأول من الزواج قضيت وزوجتي الكثير من الوقت، ذهبنا للمشي في المنتزه، وخرجنا لقيادة الدراجات، وذهبنا إلى البحيرة، وكانت لنا أوقاتنا الخاصة فقط نحن الاثنين، وبالفعل كان ذلك رائعاً.

وحدثت نقطة التحول عندما انتقلنا إلى مكان مختلف، وأصبحنا منغمسين بشكل مكثف في مهنتين مختلفتين، فهي كانت تعمل مناوبة في إحدى المقابر، بينما أنا أعمل طوال اليوم، وأحياناً كانت تمر أيام، حتى يرى كل منا الآخر وبالتدريج بدأت علاقتنا تتدهور فبدأت هي في تكوين دائرة الأصدقاء الخاصة بها، وكذلك فعلت أنا وبالتدريج انفصلنا عن بعضنا ؛ لأننا لم نتصادق معاً.

التحلل

في علم الفيزياء التحلل يعني أن أي شيء يترك لذاته سوف يتحلل في آخر الأمر، حتى يصل إلى عناصره الأولية، أما تعريف القاموس، فهو التحلل الثابت لنظام أو مجتمع.

وهذا يحدث في كل مراحل الحياة، وكلنا يدرك ذلك. أهمل جسدك وسوف يتدهور، أهمل سيارتك، وسوف تتدهور، شاهد التليفزيون في كل ساعة متاحة أمامك، وسوف يتدهور عقلك، فأي

شىء لا توليه اهتمامك، أو تجدده بشكل شعورى، سوف يتدهور، ويصبح خارج النظام، وبالتالى ينهار " استخدمه أو ستفقده " فهذه هى الحكمة السائدة .

ويرى ريتشارد ل. ايفانز الأمر على النحو التالى :

" كل الأشياء بحاجة للمراقبة، والعمل لإزاحتها، ورعايتها، والزواج ليس استثناءً، فالزواج ليس بشىء يجرى التعامل معه بشكل مخالف، أو يساء إليه، أو هو شىء يتم العناية به ببساطة لحد ذاته، فلا يوجد شىء مهمل يبقى كما كان، أو كما هو حالياً، بل سيضعف، حتى ينهار، فكل الأشياء بحاجة للاهتمام، والرعاية، والقلق نحوها، خاصة فى مثل هذه العلاقات الحساسة فى الحياة "

وأيضاً بالنظر إلى ثقافة الأسرة، فهذا يتطلب أصول ثابتة فى حساب بنك العواطف فقط للحفاظ عليها كما هى الآن ، لأنك تتعامل مع علاقات وتوقعات مستمرة ، وإذا لم يتم إنجاز تلك التوقعات، فإن التحلل سوف يعمل، والأصول القديمة ستتبخر، والعلاقة ستصبح أكثر تكلفاً، ورسمية، وفتوراً ، ولكى تحسنها يجب توفر أصول إبداعية جديدة .

كل أسرة لابد أن تأخذ وقتاً كى تجدد نفس[illegible] ، تناول الطعام بشكل صحى ، التحكم [illegible] الحياة [illegible] العقلية والروحية

تصور كيف أن تأثير التحلل يتضاعف نتيجة للقوى البيئية الخاصة بالأجواء المادية والاجتماعية الخطرية التى تحاول الإبحار فيها، ومن هنا برزت الحاجة لأن تأخذ كل أسرة الوقت اللازم لتجديد نفسها فى مناطق الحياة الرئيسية الأربع ، المادية ، والاجتماعية ، والعقلية ، والروحية.

تخيل للحظة أنك تحاول قطع شجرة. إنك تنشر جذع الشجرة الضخم والكثيف فإنك تدفع المنشار الثقيل للداخل وتسحب للخارج مرات عديدة، وظللت تعمل هكذا طيلة اليوم، وبالكاد توقفت لدقيقة، لقد كنت تعمل وتعرق، والآن أنت تقريباً فى منتصف الطريق، لكنك شعرت بالتعب الشديد للحد الذى لا يمكنك أن تستمر على هذا المنوال لخمس دقائق أخرى، ونظرت ورأيت شخصاً آخر، على بعد عدة ياردات منك ينشر هو الآخر شجرة، وأنت لا يمكنك تصديق عينيك، فهذا الشخص تقريباً أنهى تماماً نشر جذع شجرته، وهو تقريباً بدأ فى نفس التوقيت الذى بدأت فيه، وشجرته لها تقريباً نفس حجم شجرتك، لكنه عمل على التوقف كل ساعة ، لينال قسطاً من الراحة، بينما واصلت أنت العمل باستمرار، والآن هو تقريباً وصل إلى النهاية، بينما أنت فى منتصف الطريق .

وتساءل بأسلوب يميل إلى الشك (ماذا يحدث ؟) (كيف أمكنك أن تعمل بهذا القدر الكبير أكثر مما فعلت أنا ؟ حتى أنك حتى لم تستمر في العمل طيلة الوقت مثلي، لقد كنت تتوقف للراحة كل ساعة ، فكيف حدث ذلك ؟)

استدار الرجل وابتسم قائلاً : (نعم لقد رأيتني أتوقف كل ساعة، لاستريح، ولكن ما لم تره هو أنني في كل مرة استريح فيها أقوم أيضاً بسن المنشار)

إن سن المنشار هو إعطاء الاهتمام بكل منتظم، وثابت للتجديد في كل مجالات الحياة الأربعة، فإذا ما تم سينمي كل العادات الأخرى باستخدامها في تجديد الأنشطة ذاتها،

وبالعودة إلى الأسلوب الاستعاري الخاص بالطائرة، نجد أن هذه العادة تلبي حاجة إعادة تزويد الطائرة بالوقود بشكل مستمر وصيانتها، فضلاً عن تحديث وتطوير تدريب ستوى مهارة الطيارين، وطاقم الطائرة .

ومؤخراً مررت بتجربتين جديدتين للغاية وهما رحلة على طائرة أف ١٥ ، وزيارة الغواصة النووية الأباما ، وقد اندهشت لدرجة وحجم التدريب المطلوب على متن هذه الطائرة وتلك الغواصة ، حتى أبرع الطيارين والبحارة المحترفين يمارسون وبشكل مستمر الخطوات الأساسية والبدنية، ويحرصون بشكل مستمر على الاطلاع على أحدث أنواع التكنولوجيا ، كي يكونوا مستعدين وجاهزين .

وخلال المساء الذي سبق رحلة الطائرة أف ١٥ ، مررت بإجراءات كاملة خاصة بالزي، حيث ارتديت بدلة الطيار، وتلقيت كافة المعلومات الخاصة بالرحلة، والإجراءات الطارئة في حالة حدوث أي شيء خطأ، وهذه الإجراءات مر بها كل فرد، بغض النظر عن مستوى خبرتهم، وعندما هبطنا قام طاقم الطائرة بتدريب مدته عشرون دقيقة خاص بتسليح الطائرة، هذا التدريب أظهر مستوى رائعاً من المهارة، والسرعة، والاعتماد - كل على الآخر - والابتكار .

أما الرحلة على متن الغواصة النووية، فقد كانت دليلاً على أن التدريب كان متواصلاً سواء على الأساسيات، أو على التكنولوجيا الحديثة، والإجراءات، وكان البحارة على متن الغواصة حريصين على تطوير وتحديث تدريبهم، وقيامهم بتدريبات الصيانة المتواصلة .

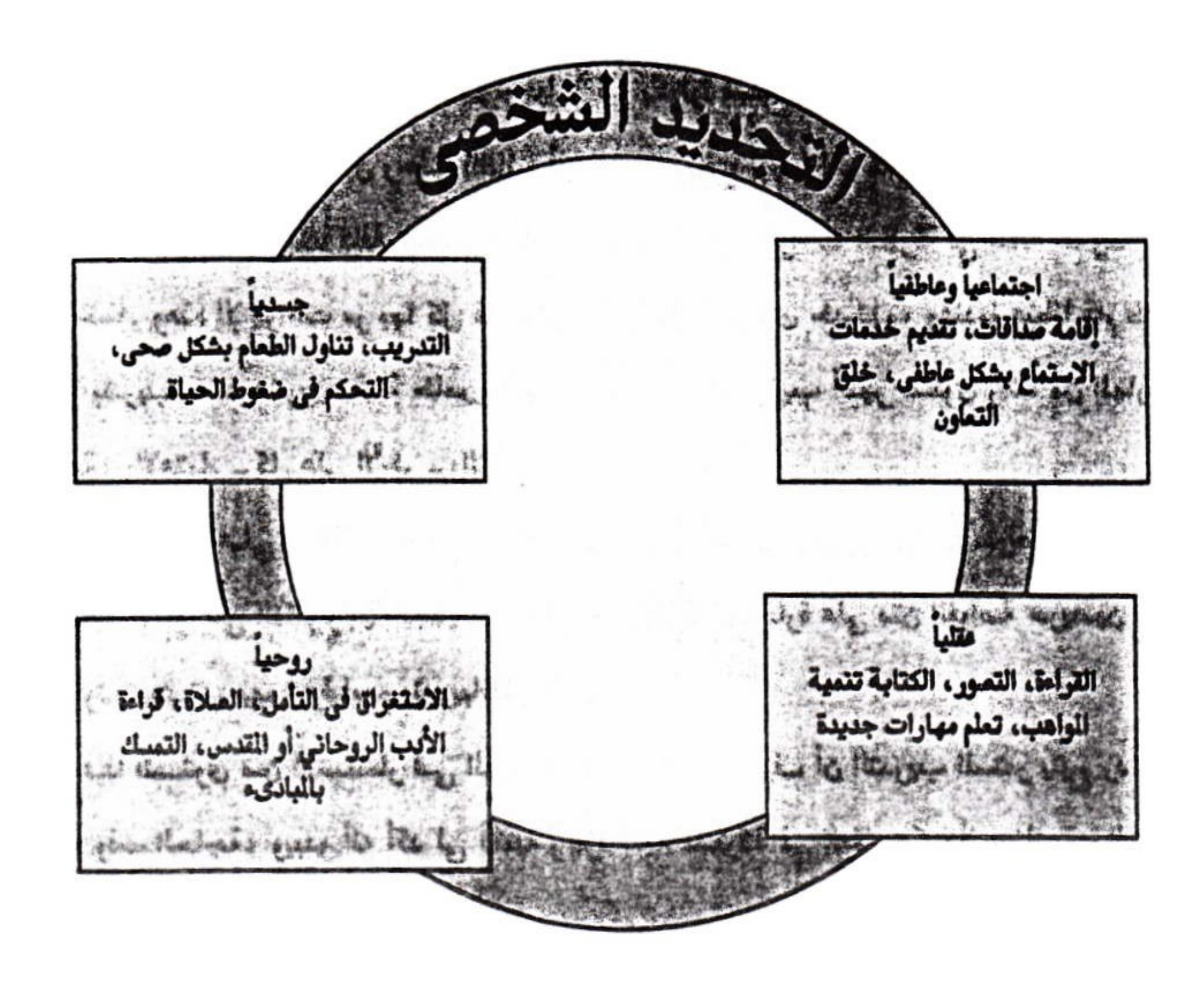
هذا المستوى من الاستثمار في التجديد أكد لي مجدداً كيف أن التدريب المستمر يتيح رد فعل سريع وقت الحاجة، ويبدو أنه أكد لي أهمية وجود غاية مشتركة في العقل، كما أنه خلق قوة الهدف الذي يسمو فوق مرتبة التكرار

مرة أخرى تم تذكيري بأهمية وأثر العادة السابعة " سن المنشار " في كافة نواحي الحياة

قوة التجديد القائم على الاعتماد المتبادل

هناك عدة سبل يمكنك من خلالها أنت وأسرتك المشاركة فى تجديد " سن المنشار " سواء بشكل مستقل، أو إتكالي .

أما النمط الاستقلالى ، فيمكنك أن تمارسه فى تناول الأغذية الصحية، والعمل على التحكم فى الضغوط (جسدياً) يمكنك أن تشارك بانتظام فى بناء صداقات، وتقديم الخدمات، وأن تكون متعاطفاً ، وأن تخلق التعاون (اجتماعياً) يمكنك القراءة، والتخيل، والتخطيط والكتابة، وتنمية المواهب، وتعلم مهارات جديدة (عقلياً) يمكنك أن تصلى، وتستغرق فى التأمل، وتقرأ الأدب المقدس أو الروحانى، وأن تجدد صلتك والتزامك بالمبادئ (روحياً) أن عمل شىء ما بشكل مستقل كل يوم فى تلك المجالات الأربعة، سيساعدك على بناء قدرتك الفردية، ويعيد توليد مقدرتك على ممارسة العادات ١ ، ٢ ، ٣ (كن نشطاً ، ابدأ بغاية فى عقلك ، اجعل الأشياء الأولى فى المقدمة) فى حياتك الخاصة .



لاحظ أن كافة هذه الأنشطة داخلية وليست خارجية، وبكلمات أخرى لا تقوم أى من هذه الأنشطة على أى شكل من أشكال المقارنة مع الآخرين من الناس، وكافة هذه الأنشطة تطور إحساساً داخلياً بالقيمة الأسرية والشخصية المستقلة عن الآخرين والبيئة، حتى إنها تظهر نفسها فى العلاقات والبيئة، ولاحظ أيضاً كيف أن كل من هذه الأنشطة تقع فى إطار دائرة النفوذ الشخصى، أو الأسرى.

إضافة إلى ذلك ، فإن أى نشاط تجديدى يحدث فى الأسرة يبنى علاقة أيضاً، فعلى سبيل المثال، أعضاء الأسرة الذين يتدربون معاً لا يبنون قوتهم البدنية الفردية وقوة تحملهم فقط بل نراهم، لكنهم أيضاً يترابطون بشكل متزايد عن طريق هذا النشاط البدنى ، وأعضاء الأسرة الذين يقرأون معاً يضاعفون من تعلمهم وترابطهم من خلال النقاش، والتعاون، وتبادل الأفكار ، وأعضاء الأسرة الذين يصلون ويخدمون بعضهم البعض، ويقوون إيمان بعضهم ، وأيضاً إيمانهم، ويصبحون أكثر اتحاداً، واتصالاً، فهم مشتركون معاً فى تعبير مقدس عن الأشياء الهامة لهم جميعاً .

انظر إلى الطريقة التى تعمل بها، وأسلوب التزامك بالمواعيد، سواء مع زوجتك، أو طفلك على تجديد العلاقة، ولأن هذه المواعيد لها هذا الالتزام والطاقة النشطة بشكل تام ـ خاصة فى مواجهة عشرات الأنشطة الأخرى التى تنغمس فيها ، فإنهم يقولون إلى أى حد هذا الشخص هام بالنسبة لك .

وانظر إلى العلاقة الحميمة بين الزوج والزوجة، وعندما تكون حميمة أكثر من كونها جسدية ـ فإنه بوسعها أن تصل إلى أبعاد الشخصية الإنسانية، وتلبى بعضاً من أعمق الاحتياجات الموجودة لدى الزوج والزوجة بشكل لا يمكن لأى شىء آخر القيام به ، وإضافة إلى الإنجاب ، فإن ذلك هو أحد أغراضها الرئيسية، وهذه العلاقة بحاجة إلى الوقت والصبر الاحترام والتفكير الحريص والاتصال الأمين، وحتى الصلاة لكن الناس الذين يهملون المنظور بكامله ، ويتعاملون فقط مع الجانب الجسدى، لا يدركون أبداً المستوى الذى يتعذر فهمه من الاتحاد والإشباع ، والذى يمكن تحقيقه عندما تشترك أبعاد الحياة الأربعة مع بعضها البعض .

انظر إلى الإجازة الأسبوعية للعائلة ، عندما يتم التخطيط والإعداد لها، وعندما يشارك كل فرد بإخلاص فى تعليم القيم ، وأنشطة المرح، والمشاركة فى المواهب، والصلاة، وإعداد المشروبات المنعشة، وهلم جرا، فعندئذ تكون كافة الأبعاد الأربعة متكاملة، ومعبرة عنها، ومتجددة.

وعندما تتم هذه الأنماط من التجديد، وإقامة العلاقة، وأنشطة من المنشار، فإن آلية ثقافة الأسرة برمتها يجرى تطويرها .

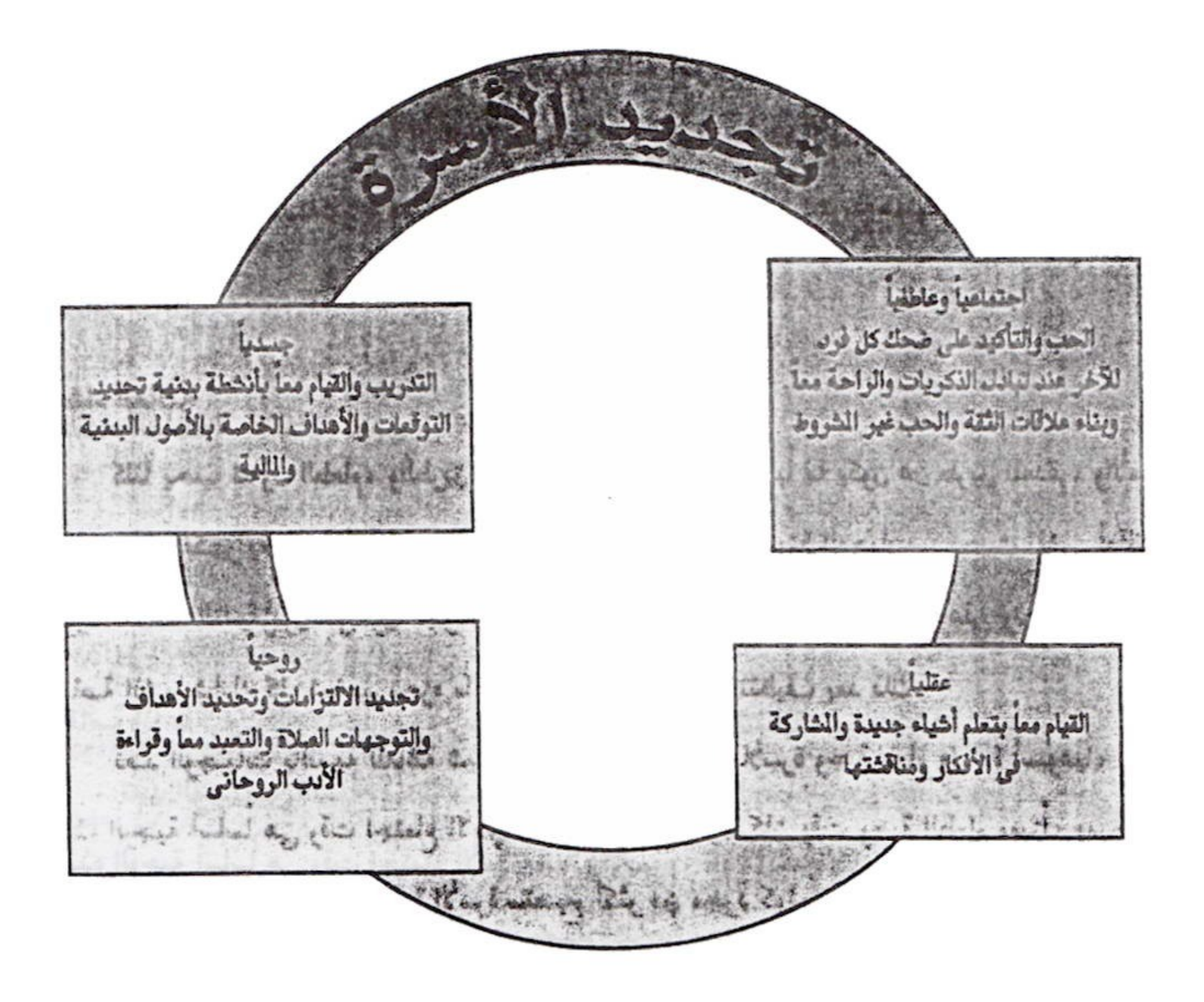
جوهر التجديد العائلي : التقاليد

بطريقة ما ، بوسعك القول أنه فضلاً عن تجديد العلاقات الشخصية داخل أفراد الأسرة ، فإن الأسرة ذاتها يجب - وبشكل متواصل - أن تعزز ضميرها الجماعي وإرادتها ، ووعيها الاجتماعي، ورؤيتها العامة، وفي النهاية هذا ما يجب أن تكون عليه العادة السابعة داخل الأسرة، فتلك الأنماط المتكررة الخاصة بتجدد الأسرة يطلق عليها اسم التقاليد .

إن تقاليد الأسرة تشمل الطقوس ، والاحتفالات ، والأحداث الهامة التي تقوم بها داخل أسرتك ، فهذه الأشياء تساعدك على معرفة من أنت وهل أنت جزء من أسرة ذات وحده قوية ؟ هل يحب أحدكم الآخر ؟ هل يحترم ويقدر أحدكم الآخر ؟ هل يحتفل كل واحد منكم بذكرى عيد ميلاد الآخر ؟ وبمناسباته الخاصة ؟ وبالتالي تكون هناك ذكريات جميلة لكل فرد .

عن طريق التقاليد تعزز صلة الأسرة، وتعطي شعوراً بالانتماء، والدعم والفهم، وأن كل فرد ملتزم تجاه الآخر ، وأنك جزء من شيء أكبر من نفسك ، فأنتم داخل الأسرة تعبرون وتبدون الولاء - كل للآخر ، فأنت بحاجة إلى أن تشعر بأن هناك من يحتاج إليك وبحاجة لأن تكون شخصاً مرغوباً فيه ، ومن ثم تكون سعيداً لأنك جزء من العائلة ، عندما ينمي الوالدان والأطفال التقاليد ذات المغزى بالنسبة لهم، في كل مرة يرجعون فيها لهذه التقاليد، فهي تجدد الطاقة العاطفية، وتوطد الماضي .

وفي الحقيقة ، إذا ما وجب علي أن أختار كلمة ترمز لجوهر إقامة هذا الحساب (حساب بنك العواطف) وشحذ المنشار في إطار هذه الأبعاد الأربعة داخل الأسرة، فإن هذه الكلمة ستكون (التقاليد) بمثابة فكر فقط في كيفية أن التقاليد مثل الأوقات الأسبوعية العائلية، واللقاءات الفردية تعمل على إعادة تجديد أسرتك في إطار الأعمدة الأربعة على أساس متطور .



وتعد تقاليد الأمسيات العائلية، واللقاءات التى تتم بشكل فردى ـ خاصة عندما يقوم الأطفال بكتابة الأجندة الخاصة بذلك ـ هى أنسب وأجود وسائل تدعيم، وتجديد، وإثراء حياتنا داخل أسرتنا طوال هذه السنين، فهذه التقاليد تكون بمثابة شحذ المنشار لهذه العائلة، وهذه التقاليد تحرص على أن تركز ثقافة أسرتنا على الشعور بالمتعة والتجديد المستمر لالتزاماتنا بقيمنا المحورية، فضلاً عن الإنصات باهتمام ، والتعبير بشكل كامل .

وفى هذا الفصل سوف تتناول عدداً من الأنواع الأخرى للتقاليد المرتبطة بعملية شحذ المنشار ، وإننى أحب أن أعترف صراحة بأن التقاليد التى حصلنا عليها من أسرتنا كانت هى التقاليد ذات الأهمية ، والمغزى بالنسبة لنا ، وأدركت إمكانية أن يكون لك تقاليد أخرى داخل أسرتك ، وربما تكون غير مرتبط بها على الإطلاق ، هذا حسن ، إننى لا أحاول تعليمك أسلوبنا فى القيام بذلك، أو أقترح أن أسلوبك هو الأفضل، إننى ببساطة أحاول الإشارة إلى أهمية وجود بعض التجديد للتقاليد داخل ثقافة الأسرة ، وإننى أستخدم بعض خبراتنا فى إيضاح ذلك .

إنك بحاجة ، لمعرفة التقاليد التي تمثل حقيقة روح ثقافة أسرتك، والنقطة الأساسية هي أن تجديد تقاليد الأسرة، سيساعدك على خلق وتربية ثقافة أسرية جميلة تحثك على البقاء داخل المسار، وتشجع أعضاء الأسرة على العودة إلى الطائرة الجوية مرة أخرى ، هذه الأفكار يتم طرحها على أمل أنها ستثير وتحفز على التفكير ، ومناقشة أسرتك بشأن أي التقاليد التي تريد خلقها ، أو تقويتها داخل ثقافة أسرتك

عشاء العائلة

كلنا يحب تناول الطعام، والطريق إلى القلب والعقل والروح غالباً ما يكون عن طريق المعدة ، والأمر يحتاج إلى تفكير بعناية وتصميم ، ولكن من الممكن تنظيم أوقات مميزة للوجبات ، بحيث تقضى أوقاتنا دون مشاهدة التليفزيون، وبدون مجرد بلع للطعام، وهذه الأوقات لا يجب أن تمر على وتيرة واحدة ، خاصة إذا ما شارك كل شخص بجزء ما في إعداد الطعام ، ثم التنظيف بعد ذلك .

تعد الوجبات بالنسبة للعائلة شيئاً هاماً، حتى وإن كان للأسرة وجبة طعام واحدة أسبوعياً، وإن هذه الوجبة أساساً هي وقت اجتماع الأسرة خلال الأسبوع، فإذا كان وقت وجبة الطعام مميزاً، ومرحاً، وتم إعداده بشكل جيد ، فإن مائدة الأسرة ستصبح أكثر من مجرد كونها منضدة للطعام .

ماريان جينجز أستاذة في القانون، والدراسات الأخلاقية بجامعة "أريزونا" ، قامت بكتابة مقالة راقبت فيها ـ من خلال خبرتها الخاصة ـ كيف أن منضدة المطبخ شيء محوري لحياة الأسرة ، ولاحظت كيف أن كافة الأبعاد الأربعة ـ جسدياً واجتماعياً وعقلياً وروحياً ـ موجودة في هذه الحالة .

لقد قمت بتفصيل فستان زفافي في المكان الذي تذكرت فيه كلماتي الهجائية ، وكان ذلك في نفس المكان الذي تناولت فيه فطائر اركاواي كل يوم بعد المدرسة ، وهناك أيضاً استعددت لما سأواجهه والرجل الذي أصبح فيما بعد زوجي، والذي تم استجوابه بلا رحمة في نفس البقعة ، إن معظم ما تعلمته وتمسكت به بشدة، كان مرتبطاً بمائدة بالطبخ بشكل لا يمكن الخلاص منه ، إن قطعة الأثاث هذه ذات المساحة ٤ × ٦ كانت بمثابة جزء مادي صغير في بيتي، وعندما أعود بالذاكرة إلى ما فعلناه هناك ، أدرك أن مائدة المطبخ هي مفتاح حياتي التي أعيشها الآن .

كل ليلة في فترة شبابي ، كانت تجرى محاسبتي عن أحداث اليوم بكاملة على مائدة المطبخ (متى موعد شهادة درجاتي القادمة ؟) (هل نظفت الفوضى في غرفة النوم ؟) (هل أديت تدريب البيانو اليوم؟)

وإذا ما أردت تناول العشاء، فإنني مضطر لقبول التحقيق المصاحب له ، والذى قد ينتهك حقوقى إذا ما فعلت شيئاً ما، أكثر من مجرد محاولة رش المياه على بلاطات الجدران .

لم يكن هناك مفر من الواجهة المسائية مع المحاسبة، لكن مائدة المطبخ لم تكن فقط مصدراً للخوف، بل كانت أيضاً كانت بطانية الأمان بالنسبة لي، فلا يهم قسوة التوبيخ اليومى الذى كنت أتلقاه، ولا يهم الإحباط الذى كنت أشعر به إزاء الخلافات الكبيرة، فمائدة المطبخ، والبالغون الذين يهتمون بأمرى . ويجلسون حولها موجودون كل ليلة لتوفير الراحة والمساندة .

إن الخوف الذى تولد عن أزمة الصواريخ الكوبية ، والتدريب الرابع الخاص بالغارات الجوية الذى مررت به على مدار أسبوع تلاشى خلال التأكيد اليومى لتجمع الأسرة حول المائدة المليئة بكافة أنواع المأكولات والمشروبات. وبغض النظر عن جدول اليوم، أو متطلباته، فإن مائدة المطبخ أعادتنا جميعاً إلى ما يحدث من تلقدنا لبعضنا البعض فى الساعة الـ ٦ مساءً كل ليلة .

وفى أعقاب المهمة الكئيبة التى أقوم بها وهى غسل الأطباق فى الوقت الذى كانت فيه غسالات الأطباق الأوتوماتيكية اختراع جديد، كنت أعود إلى مائدة المطبخ لأؤدى واجباتى المنزلية، ثم أقرأ بعض الروايات بصوت مرتفع لوالدى، والذى يكون قد أدى فى ذلك الوقت عمله للمنزل فى حين كنت أكتب وأعيد كتابة جداول الضرب التى لازلت أحفظها فى ذهنى حتى يومنا هذا .

وكل صباح كانت هذه المائدة تلزمنى بالغداء، وبالتفتيش الملح على نظافة أظافر أصابعى، فلا أحد يترك هذه المائدة دون مراجعة أحداث اليوم، والروتين المحدد .

لقد مرت سنوات على التحاقى بالجيش، وقد مررت خلال حياتى بتحديات، أفراح، وحب أكبر مما قد أفهمه ، لأن قدمىّ كانت تهتز تحت مائدة المطبخ عندما يواجهنى والداى بتحقيقاتهما، وعندما عدت إلى منزل والدى للزيارة، وجدت شوقاً فى نفسى بعد الإفطار للاستمتاع بصحبتهم حول مائدة المطبخ. وبعد العشاء لم يتم غسل الأطباق ، لأننى ووالدى تناقشنا فى كل شىء.

وبعد وقت قصير من إعادة المطبخ لوضعه السابق قبل العشاء، عاد أطفالى وجلسنا معاً، وكنا ثلاثة أجيال. وفى هذه الأثناء تم تقديم بعض الآيس كريم والمشروبات إلى طفلة صغيرة جديدة جالسة على هذه المائدة القديمة.

وقاموا بإخبار جدهم عن اختبارات الهجاء، وأى كلمات لم يعرفوها، وقال لهم جدهم (أمكم لم تعرف نفس الكلمة، وقد جلسنا هنا تماماً وراجعناها، ولا زالت أمكم تخطأ فيها) .

وربما يكون سبب ذلك الجهنات، وربما يكون مرجعة هذه المائدة الوجودة بالطبخ ، هذا المكان السحرى البسيط ، الذى تعلمت فيه المسؤولية ، وشعرت بالحب والأمان .

وأثناء قيامى فى كل ليلة بالكفاح لإعداد طعام العشاء على مائدة الطبخ الخاصة بى، وقيامى باستدعاء الأطفال من عند الجيران أتعجب وأقول فى نفسى لماذا لا أقوم فقط بإدخالهم إلى حجراتهم، وإعطائهم فطيرة دجاج وعملة الحظ ؟ فأنا لم أفعل ذلك ، لأننى أمنحهم هبة مائدة الطبخ .

ففى كل الأبحاث الخاصة بالوالدين ، وكل الدراسات النفسية المتعلقة بتنمية الطفل، وفى كافة البيانات الخاصة بتقدير الذات نجد أن هذا المدخل المتواضع الخاص بتربية الأطفال قد تم إغفاله .

وقد أظهر مسح مؤخراً أن نصف مراهقينا فقط يتناولون العشاء على نحو منتظم مع والديهم، وأن ٩٨٪ من الطالبات بالمدارس الثانوية، الذين يقيمون مع والديهم يذهبون إلى الجامعة.

وفى العام الماضى قالت ابنتى إنها استطاعت أن تعثر على طالبة واحدة فى فصلها تتناول العشاء كل ليلة مع أسرتها على مائدة الطبخ .

فكلاتهما طالبتين ملتزمتين ، ومضت ابنتى تشرح قائلة (أما الأولاد الآخرون، فيعدون شيئاً ما فى الميكروويف، ثم يتوجهون إلى حجراتهم لمشاهدة التليفزيون، فلا صحبة معهم ولا أسئلة ، يا له من شىء محزن ألا تتأثر حياة الأطفال بمعجزة الطفولة يشعرون بمعجزة الطفولة ، هناك أمر ما يتعلق بمائدة الطبخ)

لاحظ أن التقاليد السائدة إزاء هذه المائدة تعمل على تجديد هذه المرأة وأسرتها جسدياً ، وأيضاً عقلياً وروحياً واجتماعياً .

وأنا أعرف أسرة تقوم بممارسة تجديدها الروحى خلال العشاء الأسرى بواسطة تعليق دعائهم الدينى على الحائط بالقرب من مائدة الطعام الخاصة بهم، وغالباً ما يتحدثون عن بعض النواحى الخاصة بهم، وعن بعض النواحى فى هذا الدعاء، ويناقشون ما مر بهم من تحديات خلال اليوم، وهناك نسبة جيدة من الأسر التى تمارس تجديدها الروحى قبل أن يشرعوا فى تناول الطعام ،

تبنى العديد من الأسر التجديد العقلى خلال العشاء بالدعاء، وأعرف أسرة تخصص دقيقة واحدة خلال العشاء لإلقاء خطبة. فهم يعطون أحد أعضاء الأسرة موضوعاً عن أى شىء، بداية من الأمانة، حتى الأشياء المرحة التى حدثت على مدار اليوم، ويقوم هذا الشخص بإلقاء كلمة لدقيقة واحدة حول

هذا الموضوع ، وهذا لا يخبح فقط مجرد محادثة شيقة ، ويجعل كل فرد مستمتعاً ، لكنه أيضاً ينمى المهارات العقلية واللغوية .

وهناك أسرة أخرى تحرص على وجود عدد من الموسوعات على مائدة العشاء، فعندما يسأل أى فرد سؤالاً ، يبحثون عن الإجابة بمنتهى الدقة ، وفى يوم ما زار هذه الأسرة زائر من ولاية ديلاوار، وقال إن هذه الولاية صغيرة جداً .

وتعجب أحدهم قائلاً (إلى أى حد هى صغيرة ؟) وبالاستعانة بإحدى الموسوعات، اكتشفوا أن ولاية "ديلاوار" تصل مساحتها إلى حوالى ألفى ميل مربع .

وتساءل شخص آخر (هل حقاً هذه المساحة صغيرة ؟) وقاموا بالبحث عن بعض الولايات الأخرى، واكتشفوا أن ولاية "الاباما" مساحتها حوالى ٥٢ ألف ميل مربع، أى حوالى ٢٦ مرة حجم ولاية "ديلاوار"، أما تكساس، فقد زادت مساحتها بـ ١٣١ مرة عن مساحة "ديلاوار"، وبالطبع كانت ولاية ديلاوار ضخمة مقارنة برود ايلاند، والتى تبلغ مساحتها ١٢٠٠ ميل مربع فقط .

هناك الكثير الذى يتعين معرفته مثل ، أى الولايات هى ولاية الخوخ ؟ هل تنتج هذه الولاية معظم الخوخ ؟ ما مقدار ما يمكن أن يأكله طائر مقارنة بوزنه ؟ وما هو حجم الحوت مقارنة بالفيل ؟

وفى الوقت الذى ربما لا تكون فيه ما هية حجم هذه الولايات هامة جداً بالنسبة للأطفال، فإن من الأهمية البالغة بالنسبة لهم أن يحبوا التعلم، وعندما يجدون أن التعلم أمر مثير، ولن البالغين يحسبون التعلم فى حياتهم، فإنهم يصبحون متعلمين متحمسين .

هناك العديد من الأشياء التى بوسعك القيام بها ، كى تجعل وقت العشاء وقتاً للتجديد العقلى، ويمكنك فى المناسبات أن تدعو بعض الضيوف الشيقين ، ليشاركوك وجبتك ومحادثتك ويمكنك أيضاً أن تقوم بعزف مقطوعة موسيقية كلاسيكية مختارة، والحديث عن هذا العمل الموسيقى ومؤلفة أثناء تناولك الطعام ، ويمكنك استعارة أعمال فنية متنوعة من المكتبة كل أسبوع ، وتعليقها بجوار مائدة الطعام، والتحدث عن هذا العمل، والفنان الذى رسمه، والطعام ذاته يعطيك الفرصة للحديث عن الأخلاق والتربية، أو عن دول مختلفة بعاداتها ، وأكلاتها المشهورة .

سنثيا (ابنه)

دائماً ما كانت تشعر أمى دائماً بأن وقت العشاء هام للغاية ، ونحن دائماً نتناول العشاء معاً . وكلُ فرد فى الأسرة يكون موجوداً وحقيقة كانت أمى حريصة على تعليمنا خلال العشاء . فخلال ليلتين . أو

ثلاث ليالٍ أسبوعياً يكون لنا موضوع إنشاء، وكانت أمي تكتب قطعة دينية، وكنا نجري نقاشاً يكون دائماً مرتبطاً بالإجازة الحالية، أو حدث جاري، وفي الرابع من يوليو - على سبيل المثال - كانت تسعى لمعرفة بعض المعلومات عن باتريك هنري، أو إعلان الاستقلال، ومهما كانت الإجازة أو مناسبة مميزة التي ستحل علينا، فقد كانت تعرف بعض المعلومات عنها، وعندئذ يثار حولها نقاش أسري، وأحياناً كنا نجلس على مائدة العشاء ؛ لنتحدث ونأكل قرابة الساعة ونصف ، فكان هذا بمثابة متعة بالفعل عندما كنا في المدرسة الثانوية والجامعة، وكان بإمكاننا حقيقة التحدث عن قضايا. وأمور أخرى. فتلك المحادثات التي دارت على مائدة العشاء جعلتنا نستمتع بالتعليم، ونستمتع بالعالم حولنا.

ديفيد (ابن)

كنت أمر بوقت عصيب أثناء علاقتي مع فتاه لم تكن مناسبة لي، وفي ليلة ما عندما كنا على مائدة العشاء، بدأ كل فرد في التحدث عن الناس الذين لم يكونوا مناسبين له، وكيف تمكنوا من اجتياز المواقف الصعبة، وتشاركوا المشاعر الطيبة لاجتياز هذه المواقف .

وكنت أنا المقصود من كل هذا، لكن لم تكن لدى أي فكرة في هذا الوقت، حتى أنني لم أعرف ما الذي يجري، إلا فيما بعد، فقد اعتقدت أنه مجرد عشاء للعائلة، فالتعليقات كانت جيدة، وكان يبدو أنها تنطبق بشكل كبير على حالتي، وفيما بعد أدركت أنه لشيء عظيم جداً أن أحظى بمثل هذا النظام من الدعم من أناس يهتمون بي فعلاً، وبرعايتي ونجاحي .

وأحياناً يمكن للعشاء في الأسرة أن يمتد ، ليشمل غرضاً إضافياً ، مثل إظهار التقدير، وتقديم الخدمات .

كولين (ابنه)

أحد الأشياء التي تمتعت بها فعلاً كان عشاء (أستاذي المفضل) فأبي وأمي كان مهتمين للغاية بعملية تعليمي، وكانا يعرفان كل مدرسي، وأدائي في كل مادة وكان والداي يريدان أن يعلم مدرسينا أنهما يقدرانهم ، لذا فكل عامين كانت أمي تسأل كل واحد منا عن من هو مدرسه المفضل هذا العام، وتقوم بإعداد قائمة، ثم ترسل لهم دعوة، لتناول العشاء في منزلنا بالملابس الرسمية، وكانت تستخدم أفضل أطقمها الصينية ، وكانت تجعل هذه الدعوة متميزة فعلاً ، وكان كل منا يجلس بجانب

معلمه ، ويتناول معه العشاء ، وصار الأمر طريفاً بعد ذلك ؛ لأن المدرسين علموا بهذا العشاء ، وصار أمل كل منهم أن يكون هو المدرس المفضل.

ماريا (ابنه)

أتذكر أنه فى أحد الأعوام دعونا "جورس نيلسون" ، وهى مدرسة لغة إنجليزية من مدرسة "بروفو" الثانوية، وكنت أبلغ من العمر ٢١ عاماً، فقد كانت مدرسة للعديدين منا، وقد قمنا بالاحتفال بها، وقام كل منا بقول ما الذى فعلته لنا، وعندما جاء دورى قلت (إننى تخصصت فى الإنجليزية بسببك لقد أثرت على ؛ فى توجهى لدراسة اللغة الإنجليزية ؛ بسبب الأدب الذى قرأناه ، وما قلته وفعلته)

ولقد تأثر المدرسون الذين تم دعوتهم لهذا الاحتفال، لأنهم عادة لا يلقون مثل هذا النوع من التقدير.

إن مائدة العشاء تعطيك الفرصة المثالية ؛ كى تخلق مثل هذا التجديد الناجم عن ممارسة هذا التقليد بسبب الطعام .

وكما قالت إحدى بناتنا (يبدو أن العديد من التقاليد الهامة محاطة بالطعام ثم الطعام ثم الطعام، فالطعام هو المفتاح، فكل فرد يود أن يتناول طعاماً جيداً، فالطعام الجيد مع الصحبة الطيبة ، والنقاش الجيد، يجعل تقليد العشاء الأسرى صعب الإهمال).

إجازات الأسرة

إن الاسترخاء والمرح هما جزء فى بيان مهمة أسرتنا، وأنا لا أعرف قوة للتجديد داخل الأسرة أكبر من الإجازة التى تتجمع فيها الأسرة، فالتخطيط والتحفيز لها، والتفكير فيها، ومناقشة ما حدث فى إجازتنا الأخيرة، والضحك إزاء أوقات المرح، فضلاً عن الأوقات الصعبة التى مررنا بها ـ يعد تجديداً هائلاً لأسرتنا، وكل بضعة أعوام نقوم بالتخطيط لقضاء إجازة خاصة متميزة.

ساندرا

عندما يتعلق الأمر ببناء التقاليد ، فإننى دائماً أشعر بأنه من الأهمية بمكان فى تعليم الأطفال الوطنية . فمعظم الأطفال يعلمون قسم الولاء فى مرحلة مبكرة من عمرهم، حيث يضعون أيديهم على قلوبهم عندما يرفع العلم، وخلال العروض العسكرية يسمعون الفرق الموسيقية وهى تعزف النشيد الوطنى للبحرية ، والقوات الجوية ، والجيش، ويتعلمون أغانى وطنية يؤدونها خلال احتفالات المدرسة فى عيد

الرابع من يوليو ، وأنا أعتقد أنهم بحاجة لأن نذكرهم ببطولات الذين ماتوا في الحروب والمعارك من أجل المبادئ التي يؤمنون بها وبحاجة لأن يفهموا كيف بدأت بلدنا ، وكيف تمت كتابة الدستور والثمن الذي دفعه الرجال الذين وقعوا على إعلان الاستقلال .

فلسنوات عديدة تحدثنا عن إمكانية الذهاب لبعض المواقع التاريخية الشهيرة في "ماساشوستس" "وبنسلفانيا" "ونيويورك" ، حيث وقعت العديد من أحداث الثورة الأمريكية ، على سبيل المثال دار العبادة في "بوسطن" حيث تم تعليق فانوس في النافذة للإعلان بوصول البريطانيين وتعطى وميضاً واحداً إذا كانوا قادمين براً ووميضين إذا كانوا قادمين بحراً ، ، ممر الحرية ، جرس الحرية ، وبيوت الوطنيين العظام ، والأكوخ وبقايا الثكنات التي حشد فيها جورج واشنطن رجاله وقام بتدريبهم ، والجيش التجمد، وقاعة الاستقلال (حيث تم توقيع إعلان الاستقلال) .

لقد تحدثنا عن هذه الرحلة وخططنا لها لعدة سنوات، وفي النهاية، وخلال الذكرى المئوية الثانية لقيام أمريكا قررنا القيام بها وقمنا باستئجار منزل متحرك على سيارة، وتسلحنا بالكتب، والشرائط ، والموسيقى ، والمعلومات، وهلم جره .

ومؤخراً قرأت كتاب (هؤلاء الذين أحبوا) للكاتب "ارفنج ستون"، وهو عبارة عن قصة حب بين "جون" "وابيجيل أدامز" ، ويتناول تضحياتهما ، ومساهماتهما الكبيرة خلال حقبة القلاقل والثورة، وكان إخلاصهما ووطنيتهما لهذا البلد سبباً في شعوري بالسمو والإلهام، ولقد جعلت من معي من مراهقين وصبية يقرأونها أيضاً لعلمي أنهم سيشعرون بمثل شعوري .

لقد قضينا يوماً ونصف فقط في "فيلادلفيا" ، وفق ما خططنا، وشاهدنا جرس الحرية وزرنا حجرات "الكونتننتال كونجرس" ، وعلى اللافتات التي كانت موجودة خارج المبنى كان هناك إعلان عن تقديم المسرح الصيفي الذي كان يقدم العرض الموسيقى الفائز بالجائزة، والذي واكب توقيع إعلان الاستقلال، وهذا العرض جعلنا نقترب من الأدوار التي شارك فيها رجال ونساء مشهورون عاصروا هذه الحقبة ، ومن بينهم جون "وابيجيل آدامز" ، "وبينجامين فرانكلين" ، "وتوماس جيفرسون" ، وزوجته "مارثا" ، "وريتشارد هنرى لي" ، "وجون هانكوك" ، "وجورج واشنطن" .

وشمل البرنامج هذه الكلمات المعبرة : "إنهم لم يكونوا ذوى عيون قاسية ، أو من الغوغاء المتوحشين. بل كانوا رجالاً مهذبين ، وذوى علم، فمنهم محامين، وتجار، ومزارعين، وأصحاب مزارع ضخمة . ولديهم أساليب كثيرة، ومستوى تعليمي مرتفع ، كما كان لديهم الأمان، لكنهم قدروا قيمة الحرية أكثر. ووقفوا في استقامة وثبات وبلا تردد وتعهدوا " من أجل دعم هذا الإعلان باعتماد راسخ

على حماية العناية الإلهية المقدسة، فإننا نتعهد وبشكل تبادلي كل للآخر بأرواحنا، ونزواتنا، وشرفنا المقدس " لقد أعطونا أمريكا المستقلة، وضحوا بحياتهم، ونزواتهم، وأسرهم " .

إن الوقع بما فى من الموسيقى والمسرح قد اتحدا لإعطائنا هذه الأمسية التى لن ننساها أبداً . فالوطنية اشتعلت فى قلوبنا، وأحد أبنائى قال إنه يريد أن يصبح مهندساً معمارياً ، كى يشيد تمثالاً "لجوبيد"، "وابيجيل آدامز" ، حتى لا ينسى أحد ما فعلاه لنا، وأراد آخر أن يصبح موسيقياً، ليكتب أغانى عن ذكراهما. كلنا تغيرنا. وشعرنا بالإلهام، والسمو، والوطنية، للأبد .

هناك لحظات جعلت من إجازة أسرتنا أمراً رائعاً، ولكن يجب القول إنه كانت هناك أيضاً لحظات أقل إلهاماً .

لقد خططنا أن يقوم كل منا بالقيادة كل صباح، فى حين يجلس الآخر مع الأطفال على المائدة داخل المنزل المتحرك؛ لبحث ما قد أعددناه لهذا اليوم والدروس المستفادة من الموضوعات الهامة المتعلقة بالمواقع التى زرناها، وكان تخطيطنا مكثفاً، وروحنا عالية، لقد كنا بحق مؤهلين نفسياً لهذه الرحلة الرائعة على مدار أربعة أو خمسة أسابيع فى أرجاء الولايات المتحدة .

ولكن بسبب ما تحولت رحلتنا إلى أسوأ وقت أمضيناه معاً، فالمعدات كانت تتعطل بشكل مستمر، وكنا كلنا فاشلين ميكانيكياً، ولم نقم بإصلاح أى شىء، لقد تناقشنا فى موضوع، أو اثنين مما خططنا له من قبل، ولكن لم يمهلنا الوقت لفعل ذلك ؛ لأننا أمضينا معظم وقتنا فى إصلاح المعدات التى تعطلت، وجعل الآخرين يصلحونها لنا خلال فترات الراحة التى لم يرد أى فرد منا المشاركة فى الإصلاح أثناءها.

لقد كان هذا فى شهر يوليو ، حيث كان الطقس حاراً ورطباً، وكان مكيف الهواء والمولد الذى يقوم بتشغيله يتعطل باستمرار، وغالباً ما نضل الطريق، أثناء بحثنا عن مكان المعسكرات. ولكن كنا نجدها مشغولة، ودائماً كان ينتهى بنا المطاف فى إحدى محطات الخدمة، أو فى ساحة انتظار خاصة بدار العبادة أو فى معسكر معين جميل تصورناه، وذلك بالطبع أفضل من البقاء فى ساحة تجمع القطورات .

وفى الرابع من يوليو أصبح الكيف معطلاً تماماً، وتوجهنا إلى إحدى محطات الخدمة طلباً للمساعدة، لكن الميكانيكى قال لنا :" نحن لا نعمل فى أى شىء مثل هذا وخاصة فى العطلات، وحقيقة لا أعتقد أنكم ستجدون فى هذه البلدة من يساعدكم فى هذا الأمر " لقد كانت درجة الحرارة مائة درجة والرطوبة ٩٨ ٪ وتصببنا عرقاً، وأصبحنا جميعاً على شفا البكاء، عندئذ انفجر أحدنا فى ضحك مفاجئ، وبدأ كل فرد فى الضحك، وضحكنا بشدة بشكل لم نستطع معه أن نتوقف، وما ضحكنا

هكذا أبداً من قبل، وسألنا الرجل ، والذى بلا شك اعتقد أننا مجانين عن اتجاه أقرب مكان للترفيه، وأخبرنا عن الطريق الذى يجب أن نسلكه، وتوجهنا إلى هناك سعياً للاستمتاع ببعض المرح .

وخلال الوقت المتبقى من الرحلة، شاهدنا بعض المواقع التاريخية المثيرة، وكنا فى كل منطقة نسعى للجلوس فى أماكن الترفيه المحلية، وعندما عدنا للمنزل كنا أفضل خبرة بمواقع أماكن الترفيه فى أمريكا قياساً بالمواقع التاريخية، وفى حقيقة الأمر، لم نفقد سوى اجتماع واحد للأسرة فى صباح أحد الأيام خلال هذه الرحلة، وهو الأمر الذى كنا نحلم بأن يكون يومياً، لكننا قضينا وقتاً رائعاً لن ينساه أحدٌ منا، ولقد عدنا منتعشين بدنياً واجتماعياً، وعلى الأقل إلى حد ما، عقلياً .

والأمر الذى أدهشنى، وأدهش ساندرا دوماً، هو أنه على الرغم من تعطل المكيفات، وتلف الإطارات، والناموس، ونسيان بعض الملابس، والخلاف حول أماكن الجلوس وما سوف نفعله، والتأخير لساعات فى الرحيل، والتعقيدات الأخرى التى لا تعد ولا تحصى، فإن هذه الأوقات التى قضيناها معاً هى ما يتذكره أعضاء الأسرة، ويتحدثون بشأنه .

" ولد ألم نحظ بمرح هذا العام عند ستة أعلام "

" هل تذكر عندما اعتقدنا أننا ضللنا الطريق ؟"

" لا يمكننى أن أتوقف عن الضحك عندما أفكر فى أنك وقعت فى جدول المياه هذا العام "

"هل تذكر النظرة التى كانت على وجهها عندما أسقطت الهامبورجر ؟"

إن البعد الاجتماعى المضاف للأسرة يجعل فعل أى أمر أكثر إثارة ومرحاً ، لأنك تتمتع بشخصية مميزة تشاركك فيه، وفى الحقيقة ، فإن هذه الروابط الأسرية غالباً ما تكون أكثر أهمية من الحدث ذاته.

جينى (ابنه)

أتذكر فى وقت ما أن والدى أن يصحبنى وأخى الأصغر للقيام بمعسكر، وللعلم، فإن أسرتنا على دراية بفكرة المعسكر هذه، وفى الحقيقة، لم نكن نعلم أى شىء عنه، لكن والدى كان مُصراً على جعلها تجربة ممتازة.

وتقريباً كل شىء حدث بصورة خاطئة، فقد أتلفنا عشاءنا المجهز، وظلت الأمطار تهطل بغزارة لدرجة أن خيمتنا انهارت. وغرقت وسائد النوم خاصتنا فاستيقظ والدى فى الساعة الثانية صباحاً. وقمنا بتجميع معداتنا، وعدنا للبيت.

وفى اليوم التالى ضحكنا وواصلنا الضحك على هذه التجربة التى كانت بمثابة مأساة ، وعلى الرغم من ذلك، فإنها أوجدت نوعاً من التلاحم، لأننا مررنا بهذا الأمر معاً، وكان لنا تجربة مشتركة بإمكاننا استرجاعها، والحديث عنها .

أعرف أسرة خططت لسنوات لتزور ديزنى لاند ، ووفروا الأموال ، ووضعوا جدولاً زمنياً لهذه الزيارة، ولكن قبل ثلاثة أسابيع من موعد بدء الرحلة بدا أن هناك شعوراً بالكآبة يسود منزلهم.

وفى النهاية، وخلال وقت العشاء فى إحدى الأمسيات صاح أحد الأبناء البالغ من العمر ١٧ عاماً متسائلاً : "لماذا يجب علينا الذهاب إلى ديزنى لاند ؟"

وهذا السؤال أصاب الوالد بالدهشة! وقال : "ماذا تعنى بذلك؟" وعندئذ ضاقت عيناه، ومضى يقول : "هل خططت أنت وأصدقاؤك لشىء ما ؟ فعلى ما يبدو أن ما خططنا له داخل الأسرة غير مهم بالنسبة لما تعتزمه مع أصدقائك " وأجاب الولد وهو ينظر فى طبقه : "ليس الأمر كذلك".

وبعد دقيقة قالت أخته بصوت هادئ: "إننى أعرف ما يعنيه جيداً، وأنا كذلك لا أرغب فى الذهاب لديزنى لاند".

وجلس الوالد فى صمت مطبق، وعندئذ وضعت زوجته يدها على ذراعه وقالت :" اتصل أخوك اليوم ، وأبلغنا أن أطفاله حقيقة تعساء؛ لأنه سوف يفوتنا "كانلى كريك" هذا العام إذا ما ذهبت لذهابنا إلى ديزنى لاند ، وأعتقد أن هذا ما يضايق الأولاد ".

وعندئذ بدأ كل فرد فى الكلام " نريد رؤية أولاد عمنا " وأخذوا جميعاً فى البكاء، إن هذا أهم من الذهاب إلى ديزنى لاند .

وأجاب الوالد قائلاً :" حسناً أنا أريد رؤية العائلة أيضاً، وأحب فعلاً قضاء بعض الوقت مع أخوتى وأخواتى، لكننى أعتقد أنكم تريدون جميعاً الذهاب إلى ديزنى لاند ؛ لأننا نزور كانلى كريك كل عام، لذا فقد قررت هذه المرة أن نفعل ما تريدون " .

وأجاب الصبى البالغ من العمر ١٧ عاماً :"هل بوسعنا تغيير خططنا يا أبى ؟"

وفعلوا ذلك ، وكان كل فرد يشعر بالسعادة ، وهذا الأب أبلغنى فيما بعد بقصة كانلى كريك ، وهى كالآتى :

" عندما كان أبى وأمى فى مقتبل العمر لم يكن لدينا المزيد من المال، ولم نستطع القيام بإجازة لأى مكان يكلفنا الكثير ؛ لذا كان أبى وأمى فى كل عام يكدسون الصندوق الخشبى بكل أنواع الطعام، وكنا

تضع خيمتنا القديمة على السيارة الفورد موديل ٤٧ ، وكان كل الأطفال مضغوطين فيها مثل السردين داخل العلبة، ثم نتوجه إلى الجبال وإلى كانلى كريك، وكنا نفعل ذلك سنوياً .

وبعد أن تزوج أخى الكبير -كانت زوجته من تلك النوع من الفتيات المرحة الفنية التى زارت كل أرجاء البلاد خلال الإجازات - لم تكن نعتقد أنهم سيذهبون معنا إلى كانلى كريك لكنهم فعلوا، وقفت زوجته أحلى أوقات عمرها .

وواحد تلو الآخر تزوجنا جميعاً، وكل صيف، وفى وقت معين كنا نتوجه صوب كانلى كريك .

وفى العام التالى لوفاة والدى تساءلنا ما إذا كنا سنقوم بنفس الرحلة أم لا، وقالت أمى : "إن أبى كان سيحب أن نفعل ذلك لو كان معنا ، لذا قمنا جميعاً بتلك الزيارة".

ومع مرور السنين أصبح لكل منا أطفاله، وما زلنا نتجمع كل عام فى كانلى كريك. وفى كل ليلة، وتحت ضوء القمر، وكان أخى يعزف على آلة الأكورديون الخاصة به، وكان الأولاد يرقصون مع أبناء عمهم .

وبعد وفاة أمى بدا كما لو أنها وأبى عادا وجلسا معنا جميعاً وفى كل عام بجوار نار الخيم كل عام عند كانلى كريك وفى ظل هدوء الأمسيات الجبلية ، وكنا نراهم بقلوبنا وكأنهما يبتسمان ويران أحفادهما يرقصون، ويأكلون ثمار البطيخ الذى تم تبريده فى مياه الجدول الباردة .

إن الوقت الذى كنا نقضيه فى كانلى كريك كان يجددنا كأسرة، لقد كان كل منا يحب الآخر بشكل أكبر، وكان هذا الحب يزداد بمرور السنوات

إن أى إجازة للأسرة يمكنها أن تكون تجربة جيدة لتجديد الأسرة، ولكن العديد من الأسر بما فيهم أسرتى قد وجدت بعداً جديداً فى عملية التجديد بالعودة إلى نفس المكان كل عام .

ففى أسرتنا كان المكان كأهينة على بحيرة "هيجن" "بمونتانا" على بعد حوالى ٢٠ ميل خارج غرب "يلووستون"، فقضاء جزء من الصيف هناك هو تقليد بدأه جدى لأبى منذ حوالى ٤٥ عاماً ، فقد كان يعانى من الأزمة القلبية ، ولكى يتعافى كان يذهب إلى نهر "سناك"، ثم إلى بحيرة "هيجن"، فقد كانت هذه المنطقة أفضل علاج بالنسبة له، وقد بدأ الأمر بكابينة على النهر، وبعد ذلك وضع قاطرة، وفى كل صيف كانا يتوجه إلى هناك والآن هناك العديد من الكبائن التى ينزلها حوالى ٥٠٠ شخص بشكل منتظم .

وأصبحت كلمة "هيجن" عبارة عن بيان مهمة الأسرة، عبر الأجيال وهذا يعنى الحب والوحدة وخدمة الأسرة، وفرح لكل منا داخل هذه الأسرة وفى "هيجن" تعلم الأطفال والأحفاد أن يجروا على

الرمال المحرقة وأن يجمعوا الضفادع، ويبنوا القلاع الرملية على شاطئ البحيرة والسباحة في المياه المجمدة، وصيد سلمون قوس قزح، وتلطيخ حيوان الوظ الذي يشرب عند شاطئ الأرض الخضراء، ولعب الكرة الطائرة على الشاطئ، وتعقب آثار الدب ، إن هذا المكان كان دوماً مسرحاً مضاءً بالعديد من المشاعل في الأوقات المتأخرة من الليل، والغناء حول النار، وورومانسيات الصيف، ومسرح "بلاي ميل"، والتسوق في "وست بلووستون"، والتمتع بالغابات الخضراء الجميلة والليالي اللامعة والنجوم، وحتى آخر عشر سنوات لم يكن هناك في هذه المنطقة تليفون ، أو تليفزيون، وإلى الآن أتساءل ما إذا كان يجب علينا العودة إلى تلك " الأيام الخوالي الجميلة " أم لا.

ستيفن (ابن)

عندما كنت صغيراً اعتدنا قضاء ثلاثة أسابيع من الصيف عند بحيرة "هبجن". لقد كان الأمر ممتعاً للغاية، وكنت أتمنى لو أستطيع قضاء الصيف كله هناك. وأتذكر خصيصاً تلك الفرص التي أتيحت لي لقضاء وقت مع أحد والديّ، أو كليهما، أو مع أحد أخواتي وأخوتي، لقد كنا نفعل كل شيء تقريباً، بداية من الصيد، وانتهاءً إلى قيادة الدراجات البخارية، ومن التزلج على المياه، إلى ممارسة رياضة التجديف، وكان من الطبيعي خلال هذا الوقت أن نتحد معاً، وأن نفعل كل شيء، وكل فرد منا أحب ذلك. إنك قد تنسى أي مكان إلا هبجن .

شون (ابن)

أتذكر عندما توجهت إلى هبجن في أحد الأعوام عندما كنت في الجامعة. وكان الموسم الكروي حينئذ قد مر على بدايته أسبوعان، وكان هناك العديد من الضغوط ، لذا ففي صباح أحد الأيام توجهت إلى مكان تسمية أسرتنا برايز روك. وهو عبارة عن صخرة على التل المطل على البحيرة بكاملها. وكانت الشمس في بداية شروقها. وتهب نسمة باردة، ومنظر البحيرة خلاباً فقضيت عدة ساعات هناك فقط كي أجمع شتات نفسي. وأستجمع قواي للموسم القادم، وشعرت بأن ذلك كان عبارة عن آخر لحظاتي من راحة البال قبل انطلاق الحرب، وخلال مرات عديدة على مدار الموسم عندما يكون الوضع قاسياً.

وخصوصاً ، وبه الكثير من الصخور كنت أتخيل مشهداً وهو أن أكون على قمة الجبل استمتع بالهدوء والسكينة ، فقد كان هذا التخيل يشعرني بالثبات ، كما لو أنه عودة إلى الوطن .

جوشوا (ابن)

لأنني كنت الأصغر في المنزل ، فإن أمي اعتمدت على دائماً في تقديم المساعدة ، لتنفيذ خطط ، ومشاريع ، وتقاليد الأسرة ، ومن بين الأشياء التي أساعد في تنفيذها عملية صيد كنز القرصان التقليدية ، والتي تحدث خلال إجازة أسرتنا كل صيف عند بحيرة صجن ، وعندما نقوم بالتوجه صوب ويست يولدستون ، ونقوم بزيارة على المتاجر التي تتعامل بالدولار ، ونشترى كافة أنواع السلع ، لنملأ خزانة القرصان التي تخصنا ، فنشترى الكرات ، والجلوده والحبر السرى ، وأجراس عنق الدب ، وزورق التجديف الهندى ، والمناديل البلاستيكية ، وسلاسل طعام الأرانب ، والسكاكين المطاطية ، ومجموعات القوس والسهم ، وأكياس العملات ، والطلقات القاذفة ، والسبح المصنوعة من الجواهر الهندية ، أى إننا نشترى شيء ما لكل فرد ، وعندئذ تملأ الخزينة ، ويتم وضعها في حقائب سوداء ضخمة ، ونشحنها في القارب مع المجاديف ، وعلم القرصان ، والأدلة المكتوبة التي ستحرق عند الحافة ؛ كي تبدو قديمة وموثوق بها (وهى مهمة أخرى من مهامى) وبعد إبحار القارب من مكان نطلق عليه جزيرة الماعز ، بحثنا عن مكان على الشاطئ ؛ كي ندفن فيه الكنز ، وقمنا بتغطيه المكان الخفى بالرمال اللامعة ، وقمنا بإلقاء بعض العملات عليه ؛ كي يبدو كما لو أن أحداً لم يلمسه من قبل ، وفي النهاية جرينا في كافة أنحاء الجزيرة ، ونحن نترك ورائنا الأدلة سواء عند الأشجار ، أو الشجيرات الصغيرة ، أو تحت الصخور ، وعندها قمنا بنثر العملات ـ البنسات والقطع ذات الخمس بنسات ، والعشر بنسات ، وحتى الدولارات الفضية ـ للأطفال الصغار ؛ كي يعثروا عليها .

وبعد عودتنا إلى حشود الأطفال على الشاطئ ـ مجهدين ـ نلوح بعلم القرصان القديم بشعار الجماجم والعظام السوداء ونحن نصرخ بهستيريا (وكانت تلك هى مهمة أمى) بأننا أفزعنا بعض القراصنة الذين تركوا وراءهم كنزهم المدفون .

واندفع كل فرد ـ الأطفال والبالغون والكلاب ـ إلى القوارب ورياضة التجديف ، والطوافات ، والإطارات الداخلية لعجلة السيارات ، وقاموا بغزو الجزيرة ، واندفعنا وجرينا من مكان لآخر ، إلى أن تم اكتشاف الكنز ، وتم توزيع الغنيمة ، وبهذا اكتمل التقليد .

هذه الأنواع من الإجازات التقليدية يبدو أنها تعطى إحساساً بالطمأنينة والتواصل، وإنه لشيء عظيم لو أمكنك العودة إلى مكان ما كل عام ، ولكن ولرة أخرى ليس هناك الكثير من الأماكن التي تذهب إليها وتكونون معاً ، وتقومون بعمل أشياء تخلق روابط أسرية وطيدة .

إن تقليد إجازات العائلة يعمل على تجديد الذكريات التي إذا ما تذكرها شخص ما ، فإنها " تزهر دوماً في روضة القلب " .

أعياد الميلاد

في أحد الأعوام، وعندما بدأ ابننا ستيفن وظيفة جديدة، أعطته زوجته جيري هدية عيد ميلاد غير عادية وقالت :

بسبب التنقل، وشراء منزل، وتسديد ديون الدراسة ، وبدء وظيفة جديدة تتسم بالتحدى بخلاف ضغوط الحياة الأخرى، كان زوجي يعاني من ضغوط هائلة ، وعرفت أن أفضل وسيلة للحد من هذه الضغوط هي أن يكون زوجي بالقرب من أخيه ديفيد، فلا يوجد أحد يجعله يشعر بالراحة أكثر منه، فقد كانا يحبان بعضهما البعض لدرجة الجنون، وكانا دائماً يمرحان معاً بشكل كبير.

لذا وفي عيد ميلاد ستيفن اشتريت تذكرة طائرة لديفيد ، كي يحضر، ويكون مع أخيه خلال عطلة نهاية الأسبوع، وقد جعلت هذه الهدية مفاجأة ـ حيث أبلغت زوجي إننا سنحضر مباراة في كرة السلة للمحترفين كان موعدها متفقاً مع عيد ميلاده، وفي لحظة ما خلال المباراة سوف أقدم هدية متميزة للغاية.

وخلال استراحة ما بين الشوطين تقريباً وصل أخيه المحبوب قائلاً :"مفاجأة أنا هدية عيد ميلادك" وهو ما كان بمثابة متعة لزوجي

وخلال الـ ٢٤ ساعة التالية قضى هذان الشخصان سوياً أروع احتفالاً ، ضحكاً، ولعباً، وحديثاً بلا توقف، وكل ما فعلته هو أنني بقيت بعيداً عنهما، ولم أر من قبل مثل هذا المرح الصافي ، الذي يحدث منهما.

وعندما غادر ديفيد وسافر بعدا الأمر كما لو أن ديفيد أخذ معه كل الضغوط، وأصبح زوجي متفتحاً وسعيداً بصورة كاملة .

إن عيد الميلاد يمكن أن يصبح وقتاً رائعاً للتعبير عن الحب ، وتوطيد العلاقة بين أفراد الأسرة ، وتأكيد حقيقة أنهم موجودون وجزء من هذه العائلة، كما أن العادات المتعلقة بأعياد الميلاد يمكن أن تكون عامل تجدد بشكل كبير .

ففى أسرتنا تعبير أعياد الميلاد هامة للغاية، وخلال سنوات عديدة لم تكن نهتم بأى نوع من أعياد الميلاد ، بل كنا نحتفل بها أسبوعياً، فطوال الأسبوع كنا نحاول التركيز على أن نجعل أطفالنا يعرفون كيف أنهم مميزون بالنسبة لنا، وكان لدينا حجرات مزينة بالشارات وبالبالونات، وهدايا عند الافطار ، وحفلة للأصدقاء، وعشاء خاص خارج المنزل مع أبى وأمى، وعشاء مع الأسرة بكاملها يختتم بالوجبة المفضلة للشخص صاحب عيد الميلاد، وكعكته المفضلة، والعبارات الإطرائية مثل :

" أنا أحب سنتها ؛ لأنها عفوية للغاية وستذهب معك للسينما بمجرد أن تطلب إليها ".

" مارها قارئة بارعة، وحينما تكون بحاجة إلى اقتباس ما كتبته، فما عليك سوى الاتصال بها ، وسؤالها، وسوف تعرض عليك أربعة أو خمسة مجلدات ممتازة تختار منها "

" أحد الأشياء التى تعجبنى فى ستيفن ليس لإنه مجرد رياضى ممتاز، ولكن لأنه يصبح سعيداً عندما يساعد الآخرين أن يصبحوا رياضيين ممتازين، فدائماً لديه الرغبة فى قضاء الوقت ، كى يوضح لك كيف تتحسن وتتعلم بعض الأساسيات .

كولين (ابنه)

لكى أقول لك الحقيقة ، من الأشياء السيئة الخاصة أن تكون متزوجاً ، فقد استيقظت صبيحة عيد ميلادى الأول بعد زواجى، ولم تكن هناك بالونات حتى أن المنزل لم يكن مزيناً، فلم تكون هناك أى ملصقات خاصة بعيد الميلاد، وأبلغت زوجى أننى أفتقد ديكورات أمى ؛ لذا ففى العام التالى ـ وكل عام منذ ذلك الحين ـ أصبح زوجى يبذل ما فى وسعه لجعل عيد ميلادى لطيفاً .

وقد عرفت أسرة بكاملها تخلت عن أسلوبها ؛ لتتأكد من أن أعياد الميلاد سيعترف بها، ويتم الاحتفال بها، وهناك أختان يشاركان بهذه التجربة

" ابناء وبنات أخوتنا وأخواتنا (وأعمارهم ٣ ، ٥ ، ١١ ، ١٤ عاماً) كلهم يحبون تقاليد عيد الميلاد الخاصة مساء وصباح يوم السبت فى الأسبوع الذى كان يقام فيه أعياد ميلادهم . رافقناهم أثناء التسوق، فلا يوجد والدان ولا أى قريب، فقط نحن والطفل الذى سنحتفل بعيد ميلاده. وحصلوا على نفس المبلغ المالى ؛ لينتقوا ويختاروا ما يشتروه ، وبوسعهم أن يأخذوا الوقت الذى يرغبون له سواء قصر أو زاد ، وبعد ذلك توجهنا لتناول العشاء فى أحد مطاعم الكبار، وليس ماكدونالدز ، أو أى مطعم وجبات سريعة، بل مطعم حقيقى، وطلبوا ما يريدونه، حتى إنهم طلبوا تحلية الغداء .

وقد اندهشنا للأسلوب الحريص الذي اتبعوه في اتخاذ قراراتهم المتعلقة بالشراء وما طلبوه من طعام ، لقد أظهروا نضوجاً رائعاً ، وتعاملوا مع الأمر بجدية بالغة ، حتى الطفلة ذات الثلاثة أعوام ، اختارت لنفسها في العام الماضي أربع فساتين ، ثم قالت: "اثنان فقط أحتاج اثنان فقط" ولم ننطق بكلمة واحدة بشأن ما تحدده لنفسها ، وقد كان من الصعب عليها أن تقرر لكنها فعلت .

لقد مارسنا هذا التقليد طوال ١٣ عاماً حتى الآن، ويقوم أبناء وبنات أخوتنا وأخواتنا بالحديث عن هذا الأمر قبل أسبوع عيد ميلادهم، ويطلقون عليه أنه عيد " عمتي توني وعمتي باربي " إنهم يحبون هذا التقليد بشكل كبير مثلنا تماماً !

إن الاحتفال بعيد الميلاد هو احتفال بالشخص. إنه فرصة فريدة للتعبير عن الحب، والتواصل، وإيداع أرصدة ضخمة في حساب مصرف العواطف والأحاسيس .

الإجازات

تشاركنا امرأة في الثلاثينيات من عمرها هذه التجربة

لقد اشتريت مؤخراً منزلي الخاص على أساس فكرة أن تتمكن أسرتي بكاملها من الحضور معاً أثناء أحد الأعياد، واشتريت مائدة ذات عشرة مقاعد حولها، والآن كل فرد يأتي ويقول :" إنك بمفردك فلماذا تحتاجين هذه المائدة ؟ وعندئذ أقول لهم :" إنكم لا تعرفون ما الذي تمثله هذه المائدة، إنها تمثل اجتماع أسرتنا بكاملها معاً، فأمي ليس بوسعها أن تطبخ، وأخي منفصل عن زوجته، وأختي لا يمكنها أن تفعل ذلك في منزلها، ولكن أن تكون معاً على هذا النحو لهو شيء هام للغاية بالنسبة لي، وأنا أريد أن يكون هنا "

من المحتمل أن يتذكر الناس ويحبون التقاليد الأسرية المرتبطة بالإجازات الهامة. أكثر تقريباً من أي شيء آخر. فغالباً ما يأتون معاً من مسافات بعيدة، وبعد فترات انفصال طويلة، فهم يجدون الطعام والمرح، والضحك، كما أنهم يتشاركون، وغالباً ما يكون هناك فكرة أو غرض يوحدهم معاً .

هناك العديد من التقاليد المختلفة الخاصة بكل إجازة من الإجازات، فهناك الاحتفال بالعيد، ويوم بدء الموسم الجديد للعبة كرة القدم، والمشاركة في المواهب، والذهاب إلى العروض العسكرية .

هناك تقاليد خاصة بأنواع الطعام الذي يتم تقديمه، والواردة من دول معينة، أو ثقافات معينة، والتي تتواصل عبر الأجيال، والجديدة التي تتطور مع زواج الناس، وكل ذلك يعطي إحساساً بالاستقرار والهوية للأسرة .

والفكرة هي أن الإجازات تتيح وقتاً مثالياً لإقامة وممارسة التقاليد، فهي تحدث كل عام، ومن السهل أن تخلق إحساساً بالحافز والمتعة .

وأيضاً المعنى والصداقة الحميمة فيما حولها ، ففي داخل أسرتنا قمنا بتطوير بعض العادات الفريدة إلى حد كبير، والخاصة بالإجازات .

كاثرين (ابنه)

إنني أتذكر القيام بتقليد خاص مع أبي في العيد سنوياً. كنا نقوم بإعداد هدايا بعد أن نلصق بها خيوط طويلة. ثم نذهب ونضعها عند أبواب منازل الناس، وندق الجرس. ثم نجري ونختبئ وراء الشجيرات أو أحد أركان البيت.

وعندما يفتح الناس الباب، فإنهم يفرحون . لتلقيهم هذه الهدية. ولكن عندما ينحنون لالتقاطها، فإننا نقوم بسحبها عدة بوصات بعيدة عنهم. وعندها، فإنهم يندهشون لفترة ، وينظرون إليها في دهشة، ويحاولون الإمساك بها مرة أخرى. ثم نجذبها مرة أخرى بعيداً عنهم . وفي النهاية ينقضون عليها للإمساك بها. وعندئذ نخرج لهم ونحن نضحك .

وبعد فترة ، فهم جيراننا، وعندما كانت الهدية تتحرك في المرة الأولى كانوا يقولون : "آه هذا ستيف كوفي ما الذي سيفعله الآن ؟" لكنهم كانوا يتقدمون نحوها وقد أحببت ذلك، فقد كنا نستمتع بهذا الأمر كثيراً .

وكان هناك تقليد آخر لأبي. فقد كان يقوم بإرسال الزهور والشيكولاتة إلى كل بناته. حتى بعد أن تزوجنا، ولكم كان هذا عظيماً لأننا نتلقى هذه الزهور الجميلة، وأحياناً نعتقد أنها من أزواجنا، ولكنها من أبي. فإنها تشعرنا بشعور خاص ، لأنه يكون لدى تعبيرين عن الحب. فأننا نتسلم طاقتين من الزهور، ومن الممتع حقاً أن نخمن ممن هذه الزهور وما الذي سيرسله أبي هذا العام ؟

لقد بدأ هذا التقليد عندما كنت صغيرة، وأتذكر حصولي على الشيكولاته من أبي عندما كنت في العاشرة من عمري والشعور الخاص الذي شعرت به آنذاك، لقد أصبح لي صندوق الشيكولاته الذي لا يمكن لأي أحد آخر لمسه.

كما أن أبي يرسل لنا الزهور أيضاً في عيد الأم .

ديفيد (ابن)

إن أمي كانت معروفة وسط أصدقائي لاشتراكها في أحد الأعياد الخاصة، فقد كانت ترتدي زياً أخضر ينتمي إلى الأساطير الأيرلندية القديمة، وكانت تظهر ـ دون دعوة ـ في كل فصل من فصول أولادها الدراسية، وكانت تنخرط مع الفصل كله في غناء الأغاني الأيرلندية، وحكاية القصص بلكنة أيرلندية في صوتها، ثم يتم إعطاء كل طفل فطيرة، وكانت تلدغ الأولاد والبنات الذين لا يرتدون أخضر، وهذا التقليد استمر حتى الجيل التالي، كما أن الأحفاد ازداد اعتزازهم بنفسهم ، لأنهم علموا أن جدتهم عرفت من هم، وبذلت جهداً ؛ كي تكون جزءاً من حياتهم .

جيني (ابنه)

كان على قائمة كل فرد في البيت شيئاً إجبارياً، فيدعوا أبي وأمي بعض الضيوف من الأصدقاء إلى المنزل ، لكي يجلسوا مع بعضهم، ويستمتعوا بالدفء، ويحتسوا عصير التفاح، ويتناولوا الكعك الساخن، ولكن عليهم أولاً أن يأدوا بعضاً من الوان الفن كالغناء، أو الرقص، أو إلقاء قصيدة شعرية، أو غناء الراب، لدرجة أن طلاب الجامعة المحلية سمعوا بهذا التقليد، وحضروا إلى المنزل من أجل الشروبات الدافئة .

وفي أحد الأعوام حضرت جماعة من طلاب المدرسة الثانوية، والذين وصفتهم أمي بأنهم (مجرمون) وقد كادوا أن يموتون رعباً عندما علموا أنه يجب عليهم أداء موهبة معينة ، ونظراً لرغبتهم في عصير التفاح والكعك، أرغموا أنفسهم على أداء شيء ما، وفي العام التالي حضرت نفس الجماعة وفي هذه المرة كانوا مستعدين ومتحمسين لأداء أغنية يتذكرونها، وأجروا عليها بروفات مسبقة بأداء حركات باليد .

وفي خريف ١٩٩٦ ، وبعد قضاء ٣٠ عاماً في منزلنا انتقلنا إلى منزل جديد، وأبلغنا جيراننا الجدد كلهم أننا سنحظى فقط بثلاثين ضيفاً ، لأننا بعيدون جداً عن الطريق المعتاد. ولكننا احتطنا للأمر، فجهزت أمي الوجبات لمائة وخمسة وسبعين فرداً معظمهم من أولاد جيراننا السابقين، وأصدقاء جدد بالمدرسة الثانوية، وعائلات، والمتزوجون حديثاً، والكثير من طلاب الجامعة جاءوا جميعاً ، ليؤدوا موهبتهم، ويقضون وقتاً معنا. ويتناولوا عصير التفاح الساخن، ويأكلون الكعك لكن هذه المرة كل أصدقاء الأولاد الكبار كانوا متزوجين، إلا أنهم واظبوا على الحضور مع أطفالهم الصغار لهذا الحفل في منزلنا ، لقد كان تقليداً .

وحيث إن الإجازات تأتي كل عام، فإنها وباستمرار تتيح الفرصة للاستمتاع بالتقاليد، ونجدد الإحساس بالمتعة والصداقة والمغزى الذى ننشده منها، فيبدو أن الإجازات تتيح فرصة طبيعية ومثالية ومستمرة للتجميع، وتجديد روابط الأسرة .

الأنشطة الأسرية الممتدة عبر الأجيال

من المحتمل أن تلاحظ من القصص الواردة في هذا الكتاب أن الخالات ، والأعمام ، والأجداد ، وأولاد العم، وكافة أعضاء الأسرة لهم تأثير قوى جداً وإيجابى على الأسرة، فالعديد من الأنشطة ستضفى عليهم مشاركة أسرية أكبر خاصة خلال الاحتفال بالمناسبات الكبيرة، لكن أى نشاط للأسرة يمكن توسيعه كي يشمل كافة أعضاء الأسرة الممتدة.

الشعور بمتعة الأجداد عند تنظيم أوقات أسرية :

إن أحد تقاليدنا المفضلة هو ما يعرف (بوقت الأسرة) وهو يتم شهرياً وعلى مستوى العائلة ، ففى يوم من أيام الشهر ندعو أولادنا المتزوجين، وأحفادنا، للانضمام لنا، ويبقى أولادنا فى البيت حتى نتناول عشاءنا المعتاد دون أى تكلف، ونقضى الأمسية معاً، ويحضر كل فرد معه جزء من الوجبة، ونستمتع بالطعام والحديث عما يحدث فى حياة كل فرد، ثم ننظف المائدة، ونجلس معاً فى قاعة الضيوف نرتب المقاعد على شكل دائرة، ونحضر سلة ضخمة مليئة بلعب الأطفال، ليلعبوا بها فى المنتصف أثناء حديثنا ، وأحياناً يقوم أحد الأفراد بأداء موهبة معينة ، وغالباً ما نناقش بعض نواحى بيان أهداف العائلة ، أو الحديث عن أى شيء آخر هام، وعندما يحل التعب بالأطفال الصغار، يعود كل فرد إلى منزله. إنه لوقت عظيم أن نكون معاً ، ونجدد العلاقات .

زوجان فى السبعينيات من عمرهما يشاركان بهذا :

لنا تقليد هو تناول العشاء أيام الأحد، حيث يكون فيه ابنتنا (التى لم ننجب غيرها) وزوجها وأطفالهم والذين لا زالوا يعيشون فى المنزل دائماً ضيوف، ففى كل أسبوع ندعو أيضاً أحد أحفادنا الأربعة المتزوجين بأسرته ، بحيث يكون الأسبوع الأول من الشهر للأكبر، والأسبوع الثانى للتالى. وهكذا، وبهذه الوسيلة نكون قادرين على الحديث مع كل أسرة ، لنكتشف إلى أى مدى تغيرت حياتهم ، ما هى خططهم وأهدافهم ، وكيف يمكننا تقديم يد المساعدة إزاء هذه الخطط .

إن الرغبة وراء الالتزام بهذا التقليد برزت منذ حوالي ثلاثين عاماً عندما تزوجت ابنتنا ، وانتقلت لتعيش على بعد حوالي ٣٠٠ ميل منا ، وظلت وسيلة الاتصال بيننا لفترة طويلة مقصورة على التليفون والزيارة مرتين سنوياً ، وفكرنا كم يكون لطيفاً إذا ما استطعنا أن ندعوها وأسرتها ، لتناول العشاء وتقديم العون، خاصة إذا ما كانت هناك حالة مرضية داخل الأسرة .

لذا وخلال سنوات تقاعدنا انتقلنا إلى منزل أقرب حيث مكننا من القيام بذلك . لقد ظل عشاء أيام الأحد تقليداً على مدار ١٣ عاماً حتى الآن، فهو يتيح لنا الاستمتاع بالقدرة على أن نخدم، ونتعلم بشأن الأحفاد، وأن نشاهدهم وهم يكبرون، وأن تكون جزءاً من العائلة .

لاحظ كيف أن هذا الأسر استغلت الأنشطة الأسرية الطبيعية ـ مثل وقت الأسرة وعشاء الأحد ـ وامتدت لتشمل أعضاء من العائلة، وكذلك أجيال تلك الأسرة، وتفكر في الذكريات والعلاقات التي تنشأ من جراء ذلك .

إن أعضاء العائلة وأجيالها يمكنهم المشاركة تقريباً في كل شيء تفعله، فطوال السنوات الماضية جعلنا أنا وساندرا الذهاب إلى برامج أطفالنا، وأنشطتهم الرياضية، وحفلاتهم الموسيقية هدفاً لنا، أو أياً كان أعضاء الأسرة المشاركين فيها قد حاولنا توفير نظام دعم من الأسرة ؛ لإيضاح أننا نهتم، وأن كل شخص في الأسرة يلقى التقدير والحب، فدائماً لدينا دعوة مفتوحة لأي فرد من أفراد العائلة، الذين يمكنهم حضور مثل هذه الأنشطة ، فغالباً ما أحضر ـ أنا وساندرا الأنشطة التي يشارك فيها أخوتنا وأخواتنا ، وعائلاتهم أيضاً .

كولين (الابنة)

أتذكر وقت أن كنت بالمدرسة الثانوية ، حيث كنت ألعب دوراً في مسرحية ـ جوزيف ومعطف الأحلام اللون الدهش ـ وكان دوري صغيراً ـ فخور بأنني جبان ـ حسبما أسميه ، وفي ليلة الافتتاح كان أخوتي وأخواتي، وأولاد وبنات خالي، وأولاد وبنات عمي، وأخوالي، وأعمامي، إضافة إلى والديّ، كانوا من بين المشاهدين، فقد كانوا يشغلون ثلاثة صفوف ، وخرجت الفتاة التي تؤدي الدور الرئيسي، ونظرت إلى المسرح وقالت :" لا أصدق ذلك " إنني أقوم بالدور الرئيسي، وأمي فقط هي الموجودة ، لتشاهدني، ولكن أسرتك تحتل نصف عدد المتفرجين مع إنك تؤدين دوراً ضئيلاً للغاية "

إن ذلك التأييد من العائلة جعلني أشعر بالاهتمام البالغ .

لقد وجدنا أن مع هذه الأشكال للأنشطة الخاصة بالأسرة ذات الأجيال دائماً ما ينتهي الأمر بالأقارب وأولاد العم بأن يصبحوا أفضل الأصدقاء ، لقد شعرنا إزاء ذلك بإحساس قوى بالقوة وبالتقدير لأعضاء عائلاتنا ذات الأجيال، فنحن نعتقد بشدة أنهم سيقطعون طريقاً طويلاً صوب إعادة نسج شبكة الأمان التى أصبحت منحلة في المجتمع .

شون (الابن)

أحد الأشياء التى أقدرها بشكل بالغ داخل أسرتنا هى شبكة الدعم الضخمة التى تتيحها أجيال الأسرة، فأولادى شبوا وهم قريبون جداً من أولاد عمهم، والعديد منهم له نفس العمر. وقريبون من بعضهم البعض، فهم أفضل الأصدقاء. وأعتقد أن هذا سيستمر ؛ إلى أن يحدث اختلاف هائل عندما يصلوا لرحلة المراهقة، فسيكون لديهم هذه الشبكة الضخمة من الدعم والتأييد، وإذا ما بدأ شخص ما فى مجابهة مشاكل، فسوف يكون من المحتمل أن يلقى أى فرد دعماً كبيراً يحول دون أن يتصرف تصرفاً متطرفاً .

التعلم معاً

هناك العديد من الفرص للتعلم، وأداء المطلوب معاً كأسرة واحدة، ومن الممكن أن يعمل هذا على التجدد وبشكل هائل في كافة النواحي. أحد التقاليد التى تطورت خلال قيام أسرتنا بالرحلات كان هو الغناء فى السيارة، فكانت هذه هى الوسيلة التى تعلم بها معظم الأطفال الأغانى الفلكلورية الأمريكية ، وأغانى المعسكرات، والأغانى الوطنية، فضلاً عن ترديد بعض النغمات من الأعمال الموسيقية بمسارح البرودواى ، فعندما تفكر فى الأمر، تجد أن الأطفال الصغار بحاجة حقيقية لشخص ما يعلمهم الكلمات والموسيقى انتباهاً بالأغانى القديمة المألوفة التى على ما يبدو أن جميعنا على معرفة بها، وإلا كيف سيتمكنون من المشاركة ؟

ووسيلة أخرى للتعلم معاً، هى المشاركة فى هواية أو اهتمام ما خاص بأعضاء الأسرة، تشارك فيه وتتعلم عنه، وتقرأ الكتب، وتنضم للجمعيات، وتشترك فى المجلات، ويؤثر فيك وتجعله محور تركيز، وتتحدثون عنه معاً .

إن التعلم معاً هو عبارة عن عملية تجديد اجتماعى وعقلى، فهو يعطيك اهتمامات مشتركة، وشىء ما ممتع تتحدث عنه، فهناك سعادة فى التعلم والاكتشاف معاً، ويمكن أيضاً أن يكون بمثابة تجدد

يعنى عندما تتعلم رياضة ، أو مهارة بدنية جديدة، ويمكن أن يكون تجديداً روحياً، وذلك عندما تتعلم أكثر عن المبادئ التى تحكم الحياة بأسرها .

إن التعلم معاً يمكن أن يكون تقليداً رائعاً، وأحد أعظم أنواع السعادة فى حياة الأسرة ، كما أنه يؤكد أيضاً على أنك عندما تربى أطفالك، فإنك تربى أيضاً أحفادك .

شون (ابن)

لقد اصطحبنا والدانا إلى كل مكان، وقمنا معهما برحلات، أى أنهما قد اصطحبانا معهما إلى لقاءات حوارية، وكنا دائماً معرضين للكثير من الأشياء الجميلة، وكنت أشعر أن هذه ميزة حقيقية بالنسبة لي ، كما أن مجال السعادة التى أشعر بها خلال المواقف التى تمر بي ، يعد عالياً بشكل كبير؛ لأننى أتمتع بالكثير من الخبرة، فقد أقمت فى معسكرات، وفى الأماكن الخالية وقمت برحلات للبقاء، كما أننى قمت بالسباحة والتزحلق على الماء، لقد جربت ممارسة كل رياضة على الأقل لمرات قليلة ، وبوحى منى حاولت أن أفعل ذلك مع أولادى، فكنت اصطحبهم عند ذهابى لمباراة بيسبول، وإلى سوق تجارى لشراء شيء ما، وأثناء خروجى لبناء شيء ما فى ساحة المنزل، لقد حاولت تعريضهم للكثير من أمور الحياة المختلفة .

وهناك تقليد تعليمى أخر هام بشكل محورى، ألا وهو القراءة، فالأسرة بوسعها أن تقرأ معاً، وإضافة إلى ذلك، فإن الأطفال بحاجة لأن يقرأوا بمفردهم، وأن يروا والديهم يقرآن أيضاً .

فمنذ سنوات قليلة تعرضت لصدمة عندما سأل ابنى جوشوا إذا ما كنت قد قرأت من قبل ، فقد أدركت إنه لم يرنى مطلقاً من قبل، وأنا أقرأ، فدائماً وفى الأغلب كنت اقرأ بمفردى، وفى الحقيقة، فإننى أستوعب محتوى ثلاثة أو أربعة كتب أسبوعياً، ولكن عندما أكون مع أسرتى، فإننى أكون معهم تماماً ولا اقرأ. ولقد قرأت مؤخراً بعض الأبحاث التى تشير إلى أن السبب الأول وراء عدم رغبة الأطفال فى القراءة، هو أنهم لا يرون آباءهم يقرأون، أعتقد أن هذه هى إحدى الأخطاء التى ارتكبتها طوال السنوات الماضية،



وكنت أرغب في أن أواظب على دراستى بشكل أوسع، بما يتيح لأطفالى أن يشاهدوننى وأنا اقرأ بشكل أكبر، كما كنت أرغب في أن أكون أكثر إحساساً بشأن المشاركة بما تعلمته، وما أمتعنى .

ساندرا

إن أحد التقاليد التعليمية التى طورناها فى إطار أسرتنا هى إننى كنت أجمع كل الأولاد فى السيارة كل أسبوعين، وكنا نتوجه إلى المكتبة العامة، وكان بوسع كل شخص أن يستعير ١٢ كتاباً يمكن أن يحتفظ بها لمدة أسبوعين، وكل فرد كان يختار الكتاب الذى يريده، والذى كان يبدى اهتماماً به.

وكانت مهمتى الأساسية هى التأكد من أن الكتب لا تتلف، أو تختفى، أو تشوه، خلال فترة الأسبوعين، وأتذكر مدى هلعى ونحن نحاول جمع تلك الكتب كلها حتى حين موعد تسليمها .

إن التعلم معاً ـ كأسرة ـ هو أكثر من مجرد تقليد، إنه حاجة ماسة، ومن الصحيح فى عالم اليوم، إنه ما لم تتحرك بسرعة فإنك ستظل في المؤخرة ؛ لأن نمط الحياة، ونمو التكنولوجيا أصبح أمراً لا يصدق، فالعديد من المنتجات تصبح قديمة فى يوم ظهورها بالأسواق، والعمر النصفى للعديد من المهن ثلاث، أو أربع سنوات فقط، إنه لأمر مروع ومخيف، وذلك هو السبب وراء مدى أهمية وجود تقليد وثقافة أسرية تركز على استمرارية التعلم .

الصلاة فى جماعة .

أحد الآباء يشارك بهذا

خلال مرحلة نضوجى كان من المهم للغاية بالنسبة لوالدىّ أن نصلى فى جماعة ،وفى ذلك الحين لم أكن أعتقد أن هذا مهماً، ولم أكن أفهم لماذا يعتقدان فى أهمية هذا الأمر؟ لكنهم كانا يفعلان، لذا فقد كنا نذهب جميعاً إلى المحراب معاً، والجلوس معاً، ويجب أن أعترف أننا كصبية صغار كنا نشعر بالملل معظم الوقت معاً .

ولكن مع تقدمى فى العمر بدأت الاحظ إننا كنا أكثر توحداً كأسرة، مما كان عليه الوضع بالنسبة للعديد من الأصدقاء، فقد كان لنا قيم وأهداف مشتركة . وكان كل فرد منا يعتمد على الآخر فى حل المشاكل وإيجاد الأجوبة ، لقد كنا نعرف ما آمنا به جميعاً ، لقد كنا معاً ، والصلاة لم تكن فقط مجرد مرة أسبوعياً فى منزلنا . قد كان يجرى التعامل مع الدين والعبادة على إنهما تقريباً عملية تعليمية . فقد كنا نتلقى دروساً ـ رسمية وغير رسمية ـ حيث كان والدانا يعلماننا الصواب والخطأ . وكانا ينصتان عندما

كنا نختلف معهما، ثم يساعداننا على توضيح الأمور، ومن ثم إيجاد الأجوبة الخاصة بنا؛ لكنهم علمانا القيم والإيمان .

وإضافة إلى ذلك ، فإننا نحظى بالقليل من تقاليد الأسرة، فعلى سبيل المثال. نصلي معاً كل ليلة ، وأحياناً كان الإنصات إلى أخوتي وهم يستمرون في الصلاة لهو بالأمر الرهق ، ولكن مع ازدياد عمري، أدركت كم أنا تعلمت وأنا انصت إليهم، فقد تعلمت ما الذي كان مهماً بالنسبة لهم، وما الذي يحتاجونه ويريدونه، ما الذي يخشونه أو يقلقون إزاءه، فالآن هذا هو ما أفكر فيه، وأدرك حقيقة أن ذلك هو ما يجتذبنا جميعاً .

نحن نصلي ونصوم خاصة في الأوقات الحالكة، وأتذكر عندما كانت جدتي في المستشفى تعاني من مرض السرطان، وتم توجيه دعوة لأسرتنا بكاملها، الخالات، والأعمام، وأولاد العم، وتجمعنا كلنا في صلاة وصوم للأسرة كلها من أجلها، فهذا منحنا القوة على أن نبقى معاً، وعندما توفيت كان من الرائع أن كل فرد كان قريباً منها، فالوحدة بيننا كانت طاغية، وعلى الرغم من الدموع والحزن، فقد كانت جنازة جميلة مفعمة بالقوة والدعم، وعدت من هذه الجنازة بفهم خاص وتقدير لكل نواحي الحياة من الميلاد إلى الممات ، وأعتقد أن حقيقة أننا نشارك بعضنا بعضاً في معتقدات مشتركة تجعل الحياة ذات معنى أكبر بالنسبة لنا .

لاحظ كيف أن العبادة جمعت هذه الأسرة معاً، روحياً، وعقلياً، واجتماعياً

لقد ذكر جورج جالوب أن ٩٥ ٪ من الأمريكيين يعتقدون في نوع ما من الذات العليا أو القوى العليا، وإن الناس أكثر مما كانوا عن ذى قبل يشعرون بالحاجة إلى الوصول لما هو وراء مساعدة الذات للعثور على المساعدة الروحية، كما أظهرت الأبحاث بوضوح أيضاً أن الصلاة في جماعة هو أحد أهم خصائص الأسرة الصحية والسعيدة، فهو قد يستطيع خلق بيئة، ووحدة، وتفاهم مشترك ـ وهو نفس الشيء الذى يقوم به بيان مهمة الأسرة بشكل كبير .

وإضافة لذلك، فإن الدراسات أوضحت أيضاً أن الممارسة الدينية هي عامل أساسي في الصحـ والاستقرار العقلي والعاطفي، خاصة عندما يكون تحفيز الأفراد داخلياً، أما عندما يكون تحفيزهـ خارجياً ـ على سبيل المثال نتيجة للقبول العام أو الانسجام ـ فإن البيئة الدينية لا تكون دوماً هادفة، وفي الحقيقة، فإنها أحياناً تربى ثقافة تكون متشددة لحد بعيد، وتضع توقعات تكون غير واقعية بشكل كبير، فضلاً عن أنها تسبب للناس الذين يتأثرون عاطفياً نوعاً فريداً من المشاكل العاطفية .

ولكن عندما تكون البيئة مركزة على النمو القائم على المبادئ الاخلاقية أكثر من الكمال الخارجي الذي يقوى من صلابة الإلزام القانوني، فإن الناس ستكتشف صحة أكثر، وتتيح الثقافة اعترافاً صريحاً بقبول الذات والعيوب الأخلاقية، حتى إنها تشجع القبول والعيش في انسجام مع المبادئ التي تحكم الحياة بأسرها .

س. إس لويس يربط بين معتقداته الخاصة واختبار ذاته الخاصة والعامة بهذه الطريقة .

عندما أؤدي صلواتي المسائية ، وأحاول مراجعة خطايا اليوم الذي مر بي، تسع مرات من إجمالي عشر، أجد أن الخطيئة الواضحة هي عدم الإحسان، فإن العبس يظهر على وجهي، أو أتوقف فجأة، أو أثور غضباً، أو أنطق بكلمات حادة، والعذر الذي يرد على خاطري على الفور هو أن الاستفزاز كان مفاجئاً وغير متوقع، وأمسك بي حارس، ولم يكن أمامي وقت لأجمع شتات نفسي، وبالتأكيد فإن ما يفعله الإنسان عندما ينقض عليه حارسة فهو خير دليل على نوعية هذا الإنسان ومن يكون، وبالتأكيد، فإن ما يظهر قبل أن يكون أمام الإنسان متسع من الوقت ليرتدي القناع لهو الحقيقة، فإذا ما كان هناك فئران في القبو، فإن الاحتمال الأكبر إنك ستراهم إذا ما داهمتهم فجأة، بيد أن المفاجئة تمنعهم فقط من الاختباء ، وبنفس الطريقة، فإن المفاجئة الاستفزازية لم تجعلني رجلاً متوتر الأعصاب. بل إنها ستوضح لي مدى توتري، والآن فإن هذا القبو بعيد عن متناول إرادتي الواعية، وأنا لا أستطيع - عن طريق جهد أخلاقي مباشر - أن أمنح نفسي دوافع جديدة، فبعد الخطوات الأولى القليلة ندرك أن كل شيء تحتاجه أرواحنا هو حقاً بيد الله .

داخل أسرتنا وجدنا قوة كبيرة في العبادة معاً، وطوال سنوات جعلنا من أهم أولوياتنا أداء الصلاة في دار العبادة معاً، ودعم بعضنا البعض في العمل، والخدمة في المجتمع، لقد وجدنا أن هذا يوحدنا كأسرة ويعطينا أيضاً الفرصة للعمل معاً من أجل شيء أعلى من الذات .

كما حاولنا أيضاً أن نؤدي صلواتنا اليومية في منزلنا، وكنا نحاول أن نقضي بعض الوقت معاً لمدة بضع دقائق كل صباح ، لنبدأ يومنا بشعور من الجماعية والإلهام .

ستيفن (الابن)

خلال فترة نضوجي كنا دائماً نؤدي الصلوات مع الأسرة في الصباح، فقد كان نموذجاً يحتذى به، فقد كنا دائماً نستيقظ في السادسة صباحاً، سواء خلال فترة طفولتنا، أو عندما كنا في مرحلة الثانوية، فقد كنا نقرأ معاً، ونتحدث عن الحاجات والخطط الخاصة باليوم، ثم نؤدي الصلاة مع

الأسـرة، وكـنا نبسـط البطاطين عـلى الأرائك، ونرقد عليها، فقد كانت هناك أوقات ينام بعضنا عليها حـتى يجـيء علينا الـدور في القراءة، وربما لا يكون الأمر فعالاً كما يجب، لكننا بذلنا الجهد، مع أن المزيد من بذله كان يسبب لنا الإحباط، وأعتقد أننا تعلمنا أكثر مما كنا نعتقد .

هـذا التقليد ، بما في ذلك القراءة اليومية للكتب الدينية، وكتب أخرى في أدب الحكمة ، كان يمـثل تقليداً للـتجديد الهـائل لأسـرتنا، فهذا شيء يمكن لأي أسرة أن تفعله ، فاعتماداً على معتقدك ، فإن أدب الحكمة قد يكون شيئاً يربطك بالمبادئ الخالدة ، فقد يكون التوراة ، أو الأنجيل ، أو القرآن، أو الحكمـة الأمريكـية الأصـلية أو الباجفداجيتا، وقد يكون أحد كتب جميس آلان، أو أحد المجموعات الحديـثة ككـتاب الفضـائل لوليام بينـت، أو كتاب " شوربة دجاج للروح" لجاك كانفيلد ومارك فيكتور هـانس، وقـد تكـون أحد السير الذاتية التي تثير الإلهام أو بعض المقتطفات الأدبية المختارة، أو المقالات ذات الرؤية، أو الروايات الراقية والتي تتناول المبادئ والقيم التي تؤمن بها .

والفكـرة هـي أنـك إذا مـا نظمـت حياة أسـرتك لقضاء حوالي عشر أو خمس عشرة دقيقة لقراءة شيء ما في الصباح يربطك بهذه المبادئ الخالدة، فهذا سـوف يضمن لك أنك سـتحسن اختياراتك خلال اليوم، سـواء داخـل الأسـرة، أو العمـل وفـي كـل نواحـي الحياة، وأفكـارك سـتصبح راقـية، وتفاعلاتك ستكون أكثر إشباعاً، وسيكون لـك رؤية أعظم، وسـتزيد من تلك المسـاحة ما بين ما يحدث لك ورد فعلك تجاهه سـتكون أكثر اتصـالاً بما يهمك بشكل حقيقي، وبدرجة كبيرة .

إذا نظمت حياة أسرتك لقضاء حوالي عشر أو ١٥ دقيقة لقراءة شيء ما في الصباح يربطك بهذه المبادئ الخالدة فهذا سوف يضمن لك أنك ستحسن اختياراتك خلال اليوم سواء داخل الأسرة أو في العمل وفي كل نواحي الحياة

كمـا سـتكون أكـثر اتصـالاً أيضـاً بأسـرتك، وهذا بمثابة وقت عظيم تقضيه بالقرب من احتياجات كل شخص في ذلك اليوم سواء كان هناك شخص سيخوض اختباراً، أو أمامه واجب محدد يؤديه، أو هدية يقدمها فهذا الوقت سيمكنك من بدء يومك بتقوية العلاقات الهامة لك بدرجة بالغة.

إن الصلوات اليومية بوسـعها أن تمدك بالـتجديد الروحي والاجتماعي والعقلي الهائل، وإذا ما أردت إضـافة الـبعد البدني، فيمكنك دائماً أداء عدد قليل من التمارين قياماً وقعوداً أو الخروج للمشي أو رفـع الأثـقال فمهمـا كـان اختيارك لـما تفعلـه، فـإنك سـتجد أن أوقات الصباح لهي وقت عظيم لتجديد الأسـرة، إنها لوسـيلة رائعة بشكل لا يصدقه عقل لبدء يومك .

العمل معاً

أحد الأشخاص شارك هذه التجربة.

من بين الذكريات المشرقة لفترة نضوجي كانت العمل بجوار أبي في حديقتنا، فعندما اقترح الفكرة علي للمرة الأولى كنت أنا وأخي في غاية الإثارة، وفي ذلك الوقت لم نكن ندرك أن هذا سيتطلب قضاء ساعات في خلفية المنزل تحت حرارة الشمس الملتهبة مع مسك الجاروف باليد والقيام بالحفر، والإصابة بالقروح الجلدية، فضلاً عن القيام بالعديد من الأشياء الأخرى التي لا تستدعي منك بالضرورة أن تمارسها بشيء من المرح،

ومع أن العمل كان شاقاً، إلا أن أبي كان يعمل معنا جنباً إلى جنب، واستغرق وقتاً ، كي يعلمنا ويدربنا بما يتيح لنا رؤية ما الذى تعنيه فكرة الحديقة المثالية، وهذا أتاح لنا خبرة تعليمية واسعة منذ اللحظة الأولى التي حفرنا فيها هذه الحفر، وتساءلنا ما الذى نفعله في هذا العالم؟ وبعد ذلك بأربع أو خمس سنوات عندما أصبحت قادراً على الخروج ـ كمراهق ـ والشعور بفرحة ورضا عظيمين نتيجة لثمار عملنا .

وأتذكر عملية الحصاد التي قمت بها عندما كان عمري حوالي ١٢ أو ١٣ عاماً، فجأة أصبح مصدر سعادة لي أن أقطف ثمار الفاكهة الجميلة ـ التفاح والكمثرى والخوخ وزراعة القمح في الفناء الخلفي والتي تسفر عن أفضل ذرة تذوقتها في حياتي ونبات الطماطم الذى نما ، ليبدو كالأشجار ، لأننا كنا نحفر ونمد الحفر لها بكل عناية ، وأتذكر كيف بعد ذلك ـ حتى عندما كنت مشغولاً للغاية، كمراهق كنت دائماً أرغب في أن يمنح لي الوقت ، كي أتأكد من أن حديقتنا منسقة وأن أشجارنا تم تشذيبها ورشها والعناية بها .

وأعتقد أن أحد أهم الخبرات التعليمية التي اكتسبتها خلال هذه السنوات هو رؤية ما الذى بوسع أسرتنا أن تنجزه معاً، فعندما نسير عبر صفوف الحديقة، ونشعر بأننا أنجزنا ذلك. كان ذلك مصدر رضا لا يصدق .

والآن أجد أن الخبرة تساعدني تقريباً في كل مهمة تواجهني، فكلما أشارك في مشروع أحتاج فيه لشخص ما يحدد لي النتيجة النهائية والرؤية. أعود بذاكرتي لتلك التجربة ، وكيف أن والدى ساعدني على إدراك ما الذى يتعين عمله لأسرتنا وعلاقاتنا كأسرة وبوسعي أن أترجم ذلك الآن وأطبقه على المشروع الماثل أمامي في المكتب وأقول :" حسناً أمامنا هذه المهمة، ونحن بحاجة لإنجازها، فما هو الهدف الموجود في ذهننا ؟"

عندما أحتاج إلى تطبيق نظام في حياتي أعود بذاكرتي إلى صفوف النباتات ذات الأوراق الخضراء في الحديقة ، وأتذكر كيف تصورت أنها مزحة عندما جمعنا تلك النباتات في أوعية بلاستيك صغيرة. وأقول :" كيف جعلناها تنبت " ولكن بعد ذلك بأسابيع شاهدت هذه النباتات الناضجة بأوراقها التي تشبه الحرير ، لأنها كانت سليمة تماماً ، وعلمت أن بإمكاني القيام بذلك .

وأفكر أحياناً أيضاً بشأن النموذج الذي كان يشكله أبي في فعل ذلك. فلقد نجح في استخلاص المتعة من إنجاز هذا وأعتقد أنه استخلص المتعة من رؤيتي وأنا أستمتع بالقيام بذلك، ورؤية نتائج عملنا الشاق وعون الله، والتعجب من الطبيعة، والقانون الطبيعي .

لاحظ كيف أن هذا التقليد المتمثل في العمل معاً داخل الحديقة جدد هذا الصبي وأسرته، لقد نهضت فيهم الروح الاجتماعية بإعطائهم الفرصة للعمل معاً . هل يمكنك تصور اللحظات التعليمية الرائعة التي قد تخلقها هذه الفرصة ؟ فانظر كيف جددهم هذا بدنياً ؛ لأنهم عملوا معاً بالخارج تحت أشعة الشمس الساخنة، وفكر في التجديد العقلي الموجود في هذا التقليد المتمثل في تعلم الصبي تربية وإنماء الأشياء، وفكر في الأسلوب الذي ستساعده به هذه المعرفة حتى في مجال عمله التجاري عندما يكبر ؛ ذلك لأنه تعلم في تلك الحديقة بعض القوانين الطبيعية التي تحكم كافة مناحي الحياة، وأنه كان قادراً على تطبيق تلك القوانين أو المبادئ لسنوات فيما بعد في مواقف مغايرة تماماً، وكذلك أيضاً كان الجديد روحياً ، فقد كان قريباً من الطبيعة والقانون الطبيعي

لاحظ أيضاً ما الذي يمكن أن تقرأه بين السطور حول اتجاه ذلك الأب تجاه العمل مع أطفاله.

ويقول والد آخر : أعتقد أنه من السهل على أي فرد يعمل من أجل العيش أن يصبح شخصاً تتأصل فيه المهمة، فقد كان الأمر كذلك بالنسبة لي ، لذا عندما كنت أعمل مع أطفالي. كنت أميل لكي أصبح حازماً وآمراً وناهياً، وأدركت أن المقاصد تختلف عندما تعمل مع الأطفال، فالعمل الذي تقوم به هو تنشئة الشخصية والقدرة المستقبلية، وعندما تضع هذه الغاية في ذهنك، فإنك لن تحبط. ستشعر بالسكينة والمتعة في القيام بذلك .

إن الأمر يشبه قصة حكاها شخص ما عندما قرر شراء بعض الأبقار لمساعدة أولاده على تحمل المسؤولية . وحضر إليه أحد الجيران - ويعمل فلاحاً لسنوات طويلة - في يوم ما، وبدأ في انتقاد بعض الأشياء التي كان يقوم بها الأولاد في رعاية الأبقار، فابتسم الرجل وقال :" شكراً لاهتمامك لكنك لا تفهم إنني لا أربي أبقاراً، إنني أربي أولاداً " هذه الفكرة ساعدتني خلال العديد من اللحظات التعليمية في العمل مع الأطفال .

لقد اعتادت الأسر على العمل سوياً من أجل البقاء، ومن ثم صار العمل شيئاً يقرب الأسر من بعضها البعض ، ولكن في المجتمعات في الوقت الراهن يفكك العمل الأسر أحياناً، فهناك آباء وأمهات يخرجون للعمل في اتجاهات مختلفة، وكلهم يصبحون بعيدين عن البيت، فإنك لديك أطفال لا يحتاجون حقيقة للعمل من الناحية الاقتصادية، لكنهم يكبرون في بيئة اجتماعية تعتبر العمل بمثابة لعنة أكثر من كونه نعمة .

– لذا فإن خلق تقليد العمل معاً هذه الأيام حقيقة هو مسألة قلب للأوضاع، ولكن هناك العديد من الوسائل للقيام به، والعديد من المنافع الناجمة عنه، فكما لاحظنا بالفعل، فإن وجود حديقة للأسرة لهو نموذج عظيم لتقليده " العمل معاً "

فمن خلاله يمكنك الاستمتاع حقيقة بثمار عملك، فالعديد من الأسر تقوم بأعمالها المنزلية بشكل منتظم معاً خلال أيام الأحد وبعض أولياء الأمور يشركون الأطفال الكبار في أعمال صيفية ضمن مهنتهم .

كاثرين (الابنة)

إحدى التقاليد التي كانت تعتبر سنناً داخل أسرتنا هو " برنامج العشر دقائق"، فعندما نقيم حفلاً كبيراً، وهناك فوضى عارمة تسببنا فيها خلال ساعات ما بعد الدرسة ، عندئذ يقف أبي ويقول : "حسناً، فلنبدأ برنامج العشر دقائق قبل أن نتوجه إلى النوم" وهذا يعني أن كل شخص في الأسرة سوف يعمل وبشكل حقيقي على مدار عشر دقائق لتنظيف المكان، وكنا جميعاً نعرف أنه إذا كان هناك ١٨ يد تعمل داخل المطبخ، فإنهم سيكونون أسرع من يدين فقط، لذا فقد عرفنا أنها لن تكون عملية طويلة الأجل، وهذا ما جعلها شيئاً لطيفاً .

وكان هناك أيضاً ما نطلق عليه " حفلات العمل " وهذا قد يبدو تناقضاً في المصطلحات، ولكن هذا ما كانت تسير عليه الأمور، فقد كنا نعمل بشكل شاق لمدة ثلاث أو أربع ساعات للقيام بعمل ما، ولكن كان يمكننا تناول الطعام والضحك والحديث خلال العمل، كما كنا أحياناً نقوم فيما بعد بشيء ما ممتع، مثل الذهاب إلى السينما، وكنا نتطلع لذلك ، فكل فرد كان يتوقع أنه سيكون هناك عمل، فقد كان الأمر مجرد جزء من أجزاء الحياة، ولكن إضافة مثل تلك المعاملات الصغيرة في النهاية. أو عمل شيء ما يضفي ما يشبه المتعة، يجعل الأمر يمر بصورة أفضل .

الخدمة معاً

إحدى الأمهات تشارك بهذه التجربة

إن زوجي مارك نشأ بإحدى قرى ولاية بنسلفانيا، حيث كان الناس يعملون معاً من أجل البقاء أحياء، وكانت أمي دائماً تساعد الناس سواء كانوا في دار العبادة أو في الحي، أو إذا سمعت بوجود شخص يحتاج للعون. لذا فإن مارك وأنا كلانا نشأ ولديه إحساس العمل والخدمة معاً، وعندما تزوجنا وأنجبنا أطفالاً . قررنا أن أحد القيم التي نرغب في غرسها داخلهم، هي حسن خدمة الآخرين . ونتيجة لأن مواردنا المالية لم تكن كبيرة بالحد الكافي، لذا فقد شعرنا بمحدودية مساهماتنا الخيرية، ولكن خلال حديثنا معاً، أدركنا أن هناك شيئاً واحداً بوسعنا عمله " يمكننا صنع ألحفه" وهي نموذج لسلع غير باهظة الثمن لدرجة كبيرة، وحياكة اللحاف هي نموذج مبسط لهذا، وهو شيء يمكننا صنعه كعائلة، فهو يتطلب جهداً ومهارة بدنية، واللحاف هو غطاء يمكن للناس أن يستخدموه ويقدروه ، لذا ففي كل عام كنا نحيك معاً حوالي ١٢ لحاف لأسر مختلفة، وهذا العام صنعنا بعض الألحفة لأسرة خالتي التي تمر بظروف صعبة للغاية، ولقد بدأنا منذ فترة صناعة لحاف لأحد الجيران الذي قام بتطليق زوجته، ولقد أصبح الأطفال ذوي دور كبير في التعرف على المحتاجين ؛ لأن الأطفال الصغار صرحاء بشكل أكبر مع بعضهم البعض، ولا يحرجون من كونهم محتاجين، وهم حقيقة يستمتعون بتقديم العون، فنحن نجلس حول اللحاف ونتحدث عن العديد من الأشياء، ومن ثم، فإنه يساعد على الاتصال أيضاً، وهم يحبون أيضاً تسليم الألحفة التي تم صناعتها سواء قمنا بصناعتها سراً أم لا (على الرغم من اعتقادي أنهم يستمتعون بأن يتم الأمر سراً) لقد أمضينا أوقاتاً رائعة ونحن نفعل هذا معاً كأسرة، حتى الفتيات الصغيرات (ثلاثة وخمسة أعوام) كن يجدن شيئاً يفعلنه، مثل : قص القماش أو ضرب غزل القطن، وأحياناً كانوا يصنعون الكروت الصغيرة ، لنذهب لبيع الألحفة، ولكن كل فرد كان مشاركاً ، لقد شعرنا بأنه شيء هام .

وأحد الآباء يشارك بهذا

منذ وقت مضى ، شعرت أنا وزوجتي بأننا أخذنا الكثير في حياتنا، وأننا بحاجة ؛ كي نعطي أكثر مما أخذنا. لذا فقد بدأنا ونحن مجموعة من الشباب - وهي نوع من الجماعة الممتدة - نعمل بداخل منزلنا، وكان معنا أيضاً أطفال في سن المراهقة، وتصورنا ما هي أفضل وسيلة تجعلهم يستوعبون، ويكونون جزءاً من حياتهم أكثر من تقديم شيء ما، مثل هذا لهم ولأصدقائهم. لذا فقد كان هناك حوالي

١٢ أو ١٣ صبى يحضرون منزلنا أسبوعياً ، فقد كانت جماعة من الطوائف الدينية والأجناس المتباينة، والشيء الوحيد المشترك بينهم، هو أنهم جميعاً كانوا ينتمون لنفس مدرسة الضاحية، ولقد فهموا فى بادئ الأمر أنها كانت تجربة لرؤية ما إذا كانوا يحبون الالتقاء معاً أسبوعياً، وقمنا بصياغة اتفاقية تتيح لكل فرد أن يمى ويوافق على ما سيحدث واتفقنا على بعض الإرشادات الخاصة بالأسلوب مثل :" عندما يتحدث شخص ما ، ينصت كل الآخرين" وحاولنا أن نرتب الاجتماعات، بحيث تدور حول الأشياء التى يرغبون فى الحديث عنها ، وفى البداية تحدثنا عن أشياء مثل : الأمانة والاحترام والاعتذار عند ارتكاب الأخطاء، وخلق الإحساس بالسماحة، وبدأت الجماعة من نقطة انطلاق وهى سؤالهم " ما هى الثقة ؟ و" ما التوتر ؟ " وقمت أنا وزوجتى بإجراء بحث عما سألوا عنه وطرحوه فى اجتماع الأسبوع التالى، ولم نقم بالمزيد من التعليم من خلال الكلمات، فقد قضينا ربما حوالى ١٥ دقيقة فى القيام بذلك، ولكن من هذه الناحية انتقلنا إلى الأنشطة الدينية التى كان بعضها يتم خارج المنزل، وبعضها الآخر داخله، وكلهم ألقوا الضوء على المفاهيم التى ابلغونا برغبتهم فى السماع عنها ، وبعد أن أتممنا الاتفاق الأول ، كان الأولاد تواقين جداً للانتقال إلى الثانى، وأحبوا أن يكون هناك مكان يمكنهم الحديث فيه، وتوجيه الأسئلة إزاء أشياء الهامة بالنسبة لهم، وكان الآباء والأمهات يقدرون ذلك أيضاً، واتصلت بنا إحدى الأمهات لتقول :" إننى لا أعلم ما الذى تفعلونه داخل منزلكم طوال هذه المدة التى تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين، ولكن لابد أن يكون هذا شيئاً هاماً، ففى أحد الأيام وجهت تعليقاً سلبياً إلى ابنتى عن شخص آخر ، وقالت لى : هل تعرفين يا أمى إننا فى حقيقة الأمر لا نعرف هذه الفتاة، ولا يليق بنا قول ذلك ، فهذا الضبط ما نسمعه من شخص آخر" وكنت فى غاية السعادة أن ألفت انتباهى لهذا، وأرجو أن يتمكن الكبار من فعل ذلك أيضاً "

هل يمكنك تصور مدى التجديد الهائل الذى يمكن أن يحدثه التقليد المتمثل فى الخدمة معاً ؟ إنه تجديد روحانى ؛ لأنه يركز على شيء ما أسمى من الذات، ويمكن أيضاً أن يكون جزءاً من التجديد والوفاء الخاص ببيان مهمة أسرتك ، ويمكن أن يكون التجديد أيضاً عقلياً وبدنياً، وذلك اعتماداً على طبيعة الخدمة المؤداه .

ويمكن أن يشمل الأمر أيضاً تطوير المواهب، وتعلم مفاهيم، أو مهارات جديدة، أو الانخراط فى نشاط بدنى ، كما أن هناك تجديداً اجتماعياً هائلاً، فهل يمكنك تصور شيء أكثر تعزيزاً وتوحيداً وتنشيطاً للعلاقة من العمل معاً، لإنجاز شيء ما ذى قيمة ومغزى حقيقى ؟

المرح معاً

ربما يكون أهم أبعاد تلك التقاليد بأسرها هو المرح معاً، وفي الأساس فهو إمتاع بعضنا البعض ، وإضفاء البهجة على بيئة المنزل، وجعل المنزل والأسرة الأسعد والأكثر شعوراً بالدفء في حياة الناس ، فممارسة المرح معاً شيء محوري وهام، لدرجة أنه يمكن تصنيفه ضمن التقاليد الأخرى ، وكشيء مستقل بذاته، فمن الممكن تطويره والتعبير عنه بالعديد من الوسائل .

ففي داخل أسرتنا قمنا بإقامة الكثير من الصداقات الحميمة من جراء الدعابة ، فعلى سبيل المثال: لدينا عدد مما نطلق عليه " أفلام جماعة المعجبين بكوفي " فتلك الأفلام مرحة، وغالباً ما نشاهدها معاً ونقضي أمتع الأوقات، وكل فرد يستمتع بهذه الأفلام بشكل هائل، ولقد تعلمنا الحوار من مشاهدتها .

لذا ففي مرات عدة عندما نمر ببعض المواقف، تقوم الأسرة بكاملها بإعادة تمثيل مشهد كامل من الفيلم كلمة بكلمة، وكل فرد يشعر بالسعادة في حين يتعجب من بالخارج .

كما لاحظنا في العادة الأولى ، فإن المرح يضع الأشياء في منظور لا يتعين بك خلاله أن تحمل على نفسك محمل الجد، فإنك لا تتوقف عند المسائل الصغيرة، أو الأشياء الصغيرة الأخرى المثيرة للسخط والتي قد تثير خلافاً أو استقطاباً في محيط الأسرة، فأحياناً يستدعي الأمر أن يقوم شخص واحد بإلقاء دعابة صغيرة إزاء موقف معين، ويتغير المسار الكامل لحدث أو تحول واجب دنيوي مختلف إلى مغامرة.

ماريا (الابنة)

اتذكر عندما كنا نعيش في هاواي واعتاد أبي أن يعطي أمي راحة أيام السبت ، كي تستريح منا جميعاً وكان يقول :" حسناً يا أولاد اليوم سآخذكم كلكم في مغامرة " ، ولم تكن نعرف أبداً أي شيء عن هذه المغامرة، وكنا نشعر بالإثارة الشديدة، ولم نعرف هذا حتى فيما بعد، لكنه كان يرتب تلك المغامرات أثناء لعابه برفقتنا ، وأولى المغامرات ربما تكون السباحة في المحيط، عندئذ قد نتوجه إلى متجر "جو" ؛ ليشتري كل فرد عبوة آيس كريم، وقد نسافر ضمن قافلة صغيرة، وربما يكون هناك قرابة سبع مغامرات كل واحدة منها ربما تكون حدثاً ضخماً .

واتذكر أبي أيضاً عندما يأخذنا إلى حمام السباحة ، ويلعب في الماء لساعات ، ويلقي بنا حوله في الماء، لقد كان مجنوناً ، لم تكن لديه آية موانع ولا إحراج على الإطلاق ، فالكثير من الآباء والأمهات لا

يلعبون مع أولادهم، لكن كلاً من أبي وأمي كان عاشقاً للمرح جداً ، وكانا يلعبان معنا على الدوام، ويقومان بعمل الأشياء معنا .

ديفيد (الابن)

أتذكر عندما كان الدور على أبي ، ليقود عربة حمام السباحة ، وهذه العربة كانت تمتلئ بالأولاد. وكان أبي يقوم بأكثر الأشياء مرحاً وجنوناً ، كان يلقي النكات ، وكان يحفز الناس على قول قصيدة شعر، أو غناء أغنية. وكان دوما يجعل كل فرد في نوبة ضحك لا يمكن مقاومته ، وعندما كبرنا ، كنا أحياناً نشعر بالحرج لسلوكه ، لكنه كان يقول دائماً :" حسناً ، إما الجنون ، أو الملل اختاروا ، فنقول (الملل) (لا تحرجنا يا أبي) لذا كان يجلس صامتاً محرجاً ، ولكن عندئذ يصرخ الأولاد الآخرون " الجنون نريد الجنون " ، فيعود لما كان عليه مجدداً ، كان الأطفال في عربة حوض السباحة يحبون هذا الأمر .

ساندرا

أعتقد أن هناك بعض التقاليد التي يجب عدم السماح لها بأن تبدأ ، لأنه من العسير جداً السيطرة عليها ، فعلى سبيل المثال : خلال تناول العشاء في أحد الأيام ، تلقى ستيفن مكالمة هاتفية عبارة عن حديث مع بعض شركاء العمل من مسافة بعيدة ، وكان الأولاد مشغولين ، كي ينهي المكالمة ، وظلوا يتوسلون له بإشارات بانتوميم ، كي يضع السماعة ، لكنه أشاح لهم بيديه ، ووضع أصبعه بين شفتيه في حركة معناها صه ، وفي النهاية ، وبعد إدراكهم أن والدهم يحقق هدفه بمواصلة المحادثة التليفونية الخاصة بالعمل والتفاوض ويستمر في إبقائهم هادئين ومشغولين ، في نفس الوقت أدركوا قابليته لأن يجرح ، وتصرفوا على الفور ، بناءً على ذلك ، أحضر أحد الأولاد من الدولاب علبة لزبدة الفول السوداني ، وبدأ في نشرها فوق رأسه الصلعاء اللامعة ، والآخر وضع فوق الزبدة طبقة من مربى التوت الأحمر ، والثالث وضع فوق هذا كله شريحة من الخبز الرائع ، فصنعوا بذلك أروع ساندويتش على قمة رأسه ، ولم يكن بيديه حيلة .

وبعد ذلك كانوا يتطلعون لهذه الفرصة في كل مرة يحدث فيها اتصال هاتفي له من مسافة بعيدة ، وكانوا يستمتعون بذلك على وجه الخصوص إذا ما كان أصدقاؤهم موجودين ، ليشهدوا ذلك ، ولم يكن ستيفن متحمساً لمثل هذا التقليد ، لكن اللطمة الأخيرة لغروره جاءت في إحدى أمسيات الصيف الساخنة عندما كنا نجلس على الحشائش الخضراء مع بعض الجيران والأصدقاء الذين يشاهدون عرضاً لبعض من

أطفالنا الصغار الذين كانوا يستخدمون الشرفة كخشبة مسرح، وتوقفت إحدى السيارات التي كانت ممتلئة بعدد من المراهقين بصورة مفاجئة، وقفز منها خمسة أو ستة أفراد وجروا صوب زوجي ، لقد كانوا في عملية صيد، بحثاً عن الطعام، مصورة بالفيديو ، فصرخوا قائلين :" السيد كوفي السيد كوفي" " نحن بحاجة لك يجب أن تفوز بتلك السابقة أرجوك ساعدنا " وأحاطوه بعلب من زبدة الفول السوداني والمربى، ورغيف من الخبز وصنعوا ساندويتشاً رائعاً فوق رأسه، وقاموا بتصوير العملية كلها بالفيديو، وفي النهاية رحلوا، ودخل ستيفن زوجي إلى المنزل ، ليغسل رأسه، ثم عاد ، ليواصل مشاهدة بقية المسرحيات، وبمجرد أن استقر (وكذلك جيراننا المندهشون) توقفت سيارة ثانية ممتلئة بشباب من المراهقين المتحمسين والمشغوفين، وجروا نحو زوجي، وطلبوا منه نفس الطلب، وأكدوا له أنهم يعرفون كيف يصنعوا الساندويتش ، لأنهم تعلموا ذلك جيداً على أيدي شون، وديفيد، وستيفن ، وقبل أن تنتهي الليلة، تمكنت ثلاث سيارات من الفوز بتغطيها باتباع الالتماس ، وقال جيراننا الذين استضاف أطفالهم الحفلة : إن الحدث الرئيسي للأمسية هو إعادة المشهد الخاص بساندويتش زبدة الفول السوداني، وأكدوا أن ستيفن كان نجم البحث عن الطعام المصور بالفيديو، يا له من شرف، ويا له من تقليد !

كيف تخلق روح التجديد ؟

أياً كانت التقاليد التي قررت أن توجدها في ثقافة أسرتك، فسوف تجد أنه يمكن عمل الكثير لتربية الروح، أو الشعور بالتجديد في تفاعلاتك اليومية .

ساندرا

هناك تقليد بسيط سعينا لتطويره خلال سنوات، ألا وهو، إحداث ضوضاء عند المجئ والذهاب، فعندما يعود الأطفال من المدرسة، فإن تحيتهم ستغرق عدة دقائق، وكذلك الاستفسار منهم عن يومهم الدراسي، وأجد أنه من اللطيف أن أستطيع بعض الوقت مما أفعله، وأركز عليهم، وذلك أثناء وضعهم لكتبهم جانباً، وخلع معاطفهم، والبدء في الاسترخاء، وذلك لسؤالهم عما دار في يومهم، والإحساس بتوجيههم، وروحهم، ومزاجهم، ومساعدتهم على إعداد بعض الفاكهة، أو الشراب، أو وجبة خفيفة خلال الحديث ، ومن السهل للغاية أن تظل منخرطاً في الأشياء التي كنت تفعلها قبل مجيئهم ، ولكن

الحقيقة أنه عندما تتوقف كلية، وتركز عليهم، فإن ذلك يثرى العلاقة، حتى لدرجة ملاحقتهم حتى غرف نومهم، وإلقاء الأسئلة، والانخراط في حياتهم وأنشطتهم اليومية .

فكل واحد منهم يحب أن يشعر كما لو كان هناك شوق له، ومن الجميل أن يجدوا التحية، وأن يكون هناك هرج ومرج تجاهك، بما يجعلك تشعر بشكل أكيد بأنه عضو مهم داخل الأسرة، وإنها لمكافأة شديدة أن تجد شخص ما يصغى إليك، ويسأل عما يضنيك، وتشعر بحالتك المزاجية، وأن يبدو أنك على علاقة ود معه، إن الأمر يستلزم الجهد والممارسة، لكنه يستحق .

وأتذكر في حفلة صغيرة للعشاء في بيت أحد الأصدقاء في إحدى الأمسيات، أن هناك ضيفة وصلت بمفردها ، وقالت : إن زوجها تأخر، وسيصل في غضون ساعة، ووصل بعد حوالى ٤٥ دقيقة، واعتذر عن التأخير، وعندما وصل، دب البريق في عيون ووجه صديقتنا صابرا، فابتسامتها، وإحساسها بالإثارة لدى رؤيته، نقل لكل فرد حبهما لبعضهما البعض، وكان واضحاً أنهما في اشتياق لبعضهما البعض خلال فترة انفصالهما وقلت في نفسي : يا له من ترحيب حار. إنه لرجل محظوظ وبعد قرابة العام تعرض الزوج - ويدعى وودى - لمرض مفاجئ، وتوفى بشكل غير متوقع خلال أسابيع، وهو ما تسبب في صدمة لكل فرد، لأنها دوماً كانت تنتهز أوقات المجيء والذهاب لنيل بعض لحظات التعبير عن حبها له .

وحاولنا أيضاً " تبنى" أصدقاء أطفالنا .

شون (الابن)

كان لي عدد قليل من الأصدقاء في المدرسة الثانوية ضمن فريق الكرة، وكان بهم بعض من الشراسة، وما قام به أبي وأمي أساساً، هو تبنى أصدقائي، فقد كانا يصوران كل مباراة بالفيديو ، وبعد ذلك يدعوان كل فرد لمنزلنا، لتناول البيتزا، وكان نصف الفريق تقريباً يظهر في التصوير، وكنا نشاهد المباراة معاً، ومن ثم، فإن كل أصدقائي شرعوا في الإعجاب بوالدى، فقد اعتقدوا أن والدىّ كانا فاترين، وكذلك أنا، وخلاصة الأمر أن العديد من أصدقائي انتهى بهم الأمر إلى التأثر بأسرتى بدلاً من التصور السابق، وبعض من هؤلاء الأولاد غيروا من حياتهم المحيطة بهم .

ديفيد (الابن)

كان منزلنا على الدوام هو المكان المفضل في الحى ، لأن أمي كانت ترحب بكل أصدقائنا . فضلاً عن قدرتها على الصبر على الفوضى التى غالباً ما تتزامن مع تجمعنا معاً ، وهناك أوقات كنت أعود فيها من المدرسة الثانوية ، ويرافقنى أربعة أو خمسة من أصدقائي النهمين الذين يلعبون معى الكرة.

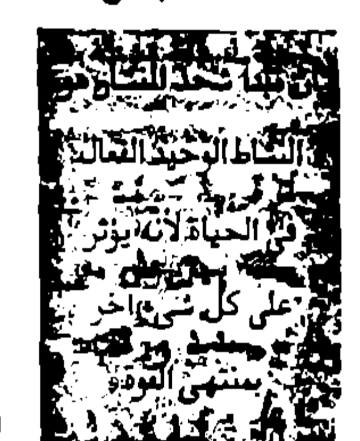
ولدى حلول الطبخ كنت أحق على المائدة، وأميل معاتباً على أمي، وأقول : " أطعمي وجهي ، أطعمي وجوه أصدقائي وكانت تضحك ثم تفوز بولاء أصدقائي بوجبة شهية، بغض النظر عن الوقت . إن روح دعابتها، وقدرتها على تحمل مثل هذه الأمور غير اللائقة جعل منزلنا موضعاً للترحاب، وهو ما أشعرني بالثقة في إحضار أصدقائي إليه .

هذه التقاليد ـ سواء كبرت أم صغرت ـ هي الأشياء التي تدعمنا وتجددنا تمنحنا الهوية كأسرة وكل أسرة فريدة، وكل أسرة لابد أن تكتشف وتخلق ذاتها، فأطفالنا كبروا، وبحوزتهم الكثير من التقاليد لكنهم اكتشفوا ـ كما فعل كل فرد ـ إنه عندما تتزوج ربما تدخل في علاقة مع شخص ما ذي منظومة مختلفة كلياً من ناحية التقاليد، ومن هنا برزت أهمية ممارسة العادات ٤ ، ٥ ، ٦ ، وأن نقرر معاً أي التقاليد تعكس نمط الأسرة التي تحب أن تكون عليه .

التقاليد تساعد على التئام الأسرة

بمرور الوقت ، هذه التقاليد المجددة تصبح أحد أكثر القوى نفوذاً داخل ثقافة الأسرة ، وبغض النظر عن ماضيك، أو وضعك الراهن ، فإن هذه التقاليد هي شيء بوسعك أن تصبح على وعي به، وتخلقه داخل أسرتك الخاصة، ومن الممكن حتى أن تمتد إلى الآخرين الذين ربما لم يحصلوا أبداً على فائدة مثل هذا التجديد في حياتهم ، إنني أعرف إنساناً نشأ في منزل ذي بيئة شائكة، وفي النهاية تزوج من امرأة رائعة، بدأت في مساعدته على اكتشاف حقيقة من هو، واكتشاف طاقته الهائلة غير المستخدمة ، ومع نمو ثقته أصبح ذي وعي متزايد بالطبيعة السامة لبيئته الماضية، وبدأ في التعرف أكثر فأكثر بأسرة زوجته ووالديها، فأسرتها كان لها تحدياتها العادية، لكن ثقافتهم كانت متأصلة في النشأة، والعناية، ومنح القوة. فالعودة إلى البيت ، بالنسبة لهذا الشخص ، كانت تعني العودة إلى منزل زوجته ، كي يضحك مع أسرتها والتحدث في نهاية الليلة مع والديها الذين يحبونه، ويؤمنون به، ويشجعونه ، وفي الحقيقة، فإن هذا الرجل البالغ حالياً من العمر ٤٠ عاماً، اتصل مؤخراً بأقارب زوجته ، ليطلب منهم قضاء نهاية الأسبوع معهم ، ليزورهم مع الأسرة، والإقامة في حجرة الضيف، ومشاركتهم الطعام ، وسارعوا بالرد : " بالطبع يمكنك الحضور " لقد كان الأمر بمثابة العودة إلى طفولته، والالتئام بالأسرة ، وبعد الزيارة ، أوضح هذا الشخص قائلاً : " إن الأمر يشبه الاغتسال والتجدد مرة أخرى، فضلاً عن التغلب على رحلة شبابي، والعثور على أمل". فهذا الشخص، وبقوة جديدة، أصبح قدوة، والمعلم الخاص لأمه وأسرته ، حيث ساعد على إعادة بناء الاستقرار والأمل هناك .

فى أى محنة أو مرض ، يشمل الالتئام أو الشفاء الحقيقى، الأبعاد الأربعة كلها ، البدنى (ويضم أفضل فن وعلم متاح فى المجال الطبى، أو المجال الطبى البديل، إضافة إلى الإبقاء على الجسم حيوياً وقوياً) أما البعدين الاجتماعى والعاطفى (فيتمثلان فى توليد الطاقة الإيجابية، وتجنب السلبية ، مثل: الانتقاد، والحسد، والكراهية، فضلاً عن الاتصال بقاعدة الدعم التى توجدها الأسرة والأصدقاء الذين يضيفون جميعاً إيمانهم وصلواتهم ودعمهم) أما التجديد العقلى (فيشمل التعلم بشأن المرض، وتصور نظام مناعة الجسد وهو يحاربه) أما التجديد الروحى (فيشمل ممارسة الإيمان والتقرب إلى تلك القوى الروحية الأسمى من قولنا) إن تجديد الأسرة يساعد على جعل ذلك الالتئام ذى الأبعاد الأربعة متاحة لكل فرد داخل محيط الأسرة، فهو يساعد على خلق نظام المناعة القوى الذى تحدثنا عنه فى العادة السادسة، والذى يمكّن الناس من التعامل مع الصعوبات والانعكاسات، ويحسن الحالة البدنية والاجتماعية، والعقلية، والروحية، إن الاعتراف بقوة التجديد والتقاليد المجددة فى الأسرة، يفتح الباب أمام كافة أشكال التفاعل، والإبداع، فى تطوير ثقافة أسرية جميلة ، وفى الحقيقة إن مبدأ سن المنشار هو النشاط الوحيد الفعال فى الحياة ، لأنه يؤثر على كل شىء آخر بمنتهى القوة ، فهو يجدد كل العادات الأخرى، ويساعد على خلق قوة شبه مغناطيسية ذات تأثير فى ثقافة الأسرة من شأنها أن تجتذب الناس باستمرار صوب طريق الطيران ومساعدتهم فى البقاء على المسار .



وعلى الرغم من مدى أهمية هذه التقاليد ، فمن الأفضل التذكير بأن أفضل تلك التقاليد لا يعمل دوماً بشكل مثالى ، ففى داخل أسرتنا ـ على سبيل المثال ـ نكون على أهبة الاستعداد للتوجه إلى حجرة العائلة صباح يوم الكريسماس، ونقف جميعاً فى صف ـ الأصغر ثم الأكبر ـ على السلالم وندير موسيقى الكريسماس، ونجهز كاميرا الفيديو ونقول (هل الجميع متحمس ؟ حسناً لنبدأ) وبشكل مفاجئ سقط أصغر الأفراد بقفاه وقدر إلى أسفل، وبدأ فى البكاء، وعندما التففنا جميعاً حوله، كان هناك أناس عديدون فى المكان، وكان مزدحماً للغاية، ودارت بيننا مجادلات أحياناً .

ولكن المدهش فى الأمر، أنه خلال كل هذا نجد أن التقاليد هى الأشياء التى يذكرها الناس وهى الروابط التى تربطنا، وتوحدنا، وتجددنا كعائلة، إنها تجددنا اجتماعياً، وعقلياً، وبدنياً، وروحياً ، ونتيجة لهذا التجديد، نكون قادرين على العودة بنشاط لمواجهة تحديات الحياة اليومية .



مشاركة البالغين والمراهقين فى هذا الفصل

هل يمكن لعلاقات الأسرة أن تنقطع ؟

- راجع المادة الموجودة في الفصل السابق واسأل أعضاء الأسرة (ما هو عامل التحلل) وناقش فكرة أن كافة الأشياء بحاجة إلى المشاهدة، والعمل عليها، والاعتناء بها، وأن الزواج ليس استثناءً، واسأل: بأية وسائل يمكن لعامل التحلل أن يصبح دليلاً في العلاقة ؟

ما هى بعض الوسائل الكفيلة بربط الأسرة معاً ؟

- ناقش : ما هى التقاليد التى تعمل بشكل أفضل لصالح الأسرة ؟ الإجابات قد تشمل عشاء الأسرة ، الاحتفالات بأعياد الميلاد ، إجازات الأسرة، وعطلاتها، ومناسبات أخرى .
- اسأل أعضاء الأسرة ما هى التقاليد التى لاحظوها فى الأسر الأخرى ، واسأل عن الأشياء التى رأو الأسر الأخرى تفعلها ، كى تربى هذه التقاليد بفعالية .
- راجع المادة الموجودة فى الفصل السابق واسأل أعضاء الأسرة عن التقاليد الأسرية الممتدة، والتى تنتقل عبر الأجيال، والتى يستمتعون بها، أو يرغبون فى إقامتها .
- ناقش كيف أن النشاطات المجددة ـ مثل المرح معاً، والتعلم معاً، والعبادة معاً، والعمل معاً، والخدمة معاً ـ تلبى حاجات الحياة الأساسية من عيش، وحب، وتعلم، وترك تراث وضحك .

كيف يمكنك أن تربى روح تجديد الأسرة ؟

- ناقش القصص الموجودة فى الفصل السابق، واسأل أعضاء الأسرة : هل أمامكم وقت كى " تسنون المنشار "؟ ما الذى يمكننا فعله كأسرة من أجل ممارسة روح التجديد بشكل أفضل ؟



مشاركة الأطفال في هذا الفصل

- أعط كل طفل ورقة وقلم بسن مطموس، وأطلب منه أو منها أن يرسم صورة للأسرة ، فلن يفلح الأمر، اطلب من الطفل أن يضغط بشدة على القلم ، فلن يفلح الأمر أيضاً ، اسأل : ما الذى نحتاجه الآن ؟ فسوف يجيب الطفل بأن القلم بحاجة إلى أن يتم سنه ، والآن شارك الأطفال قصة قاطع الأخشاب وانظر ما هى الأشياء الأخرى التى يعتقد هو أو هى أنها بحاجة إلى أن يتم صيانتها وتجديدها باستمرار ؛ حتى تعمل ، واسأل : ما الذى قد يحدث إذا نسينا شراء الغاز ؟ أو فحص فرامل السيارة ؟ أو شراء البقالة ؟ أو الاحتفال بعيد الأم ؟ أو عيد ميلاد شخص ما، أو أى حدث آخر هام بالنسبة لأحد أعضاء الأسرة ؟ ما الذى بوسعنا عمله لضمان أننا دائماً سنجدد الأسرة ؟
- المارسة مع أطفالك ، العب رياضة معهم ، اخرج معهم فى جولات مشى منتظمة ، انضم إليهم فى ممارسة السباحة، أو الجولف، أو أى نشاط ودرس آخر، وليستمر كل منكم فى تذكير بعضكم البعض بأهمية التدريب، والصحة السليمة .
- علم أطفالك ما تريد أن تجعلهم يعرفونه ، علمهم أهمية العمل، والقراءة، والدراسة، وإتمام واجباتهم المنزلية ، ولا تفترض أن أحداً آخر سوف يعلمهم دروساً لهم فى الحياة .
- احرص على حضور الأحداث الثقافية المناسبة لأعمارهم معاً، مثل المسرحيات ، الحفلات الراقصة، والحفلات الموسيقية، وحفلات الكورال ، وشجعوا أطفالكم على المشاركة فى الأنشطة التى ستساعدهم على تنمية مواهبهم .
- تعلّم بعض المهارات الجديدة مع طفلك، مثل الحياكة ، والأعمال الخشبية ، أو صنع الفطائر ، أو معالجة الكلمات .
- شارك أطفالك فى عملية التخطيط لإجازات الأسرة .
- قرروا معاً الوسائل الكفيلة بجعل أعياد الميلاد داخل الأسرة متميزة بشكل زائد .
- تحدثوا عما يجعل الإجازات ذات طبيعة خاصة بالنسبة للأطفال .
- شاركوا أطفالكم فى روحانياتكم، واتركوهم يصحبوكم إلى دور العبادة ، دعوهم يشاركونكم فى أى مشاعر خاصة لديكم إزاء أية قوى أسمى ، تعبدوا معاً ، اقرأوا معاً ، وصلوا معاً إذا ما كان ذلك جزءاً من معتقدكم .

- اشترك مع أطفالك في مشروعات الأسرة الخدمية الأسبوعية .
- قم بإدراج أوقات معينة في لائحة تقويمك لقضاء أوقات مرحة معاً، كالذهاب إلى مباريات الكرة، أو التوجه لنزهة جبلية ، واللعب على الأرجوحة في المنتزة ، ولعب الجولف المصغر ، أو الذهاب إلى محلات الآيس كريم .
- أشرك الأطفال في جعل أوقات العشاء أكثر تميزاً ، واجعلهم يتولون مسؤولية ترتيب المائدة، وتزيينها، واختيار أطباق الحلوى، وربما حتى انتقاء موضوع الحوار، وكن حريصاً على جمع أسرتك حول مائدة العشاء ، للاستمتاع بالوجبة معاً .



من البقاء إلى الاستقرار إلى النجاح

إلى المغزى



أنا لا أعرف مدى أهميتكم ، لكننى أعرف شيئاً واحداً، هو أن الذين سيكونون سعداء فقط حقاً بينكم، هم أولئك الذين سعوا واكتشفوا كيف يخدمون .

البرت شوتيزر

الآن ذلك هو ما مررنا به خلال كل عادة من العادات السبع ، وأود أن أشاركم الصورة الأكبر بقوة هذا المنظور الشامل، وكيف أن تلك العادات تعمل معاً بشكل يمكن أن يحقق هذا الأمر .

وبداية ، أحب أن أطلب منكم قراءة رواية منحلة من ملحمة كاملة لإحدى النساء، ولاحظوا كيف أن هذه التجربة تكشف عن روح وثابة، شجاعة صارت إحدى قوى الطبيعة التى أصبحت فى صفها ، ولاحظوا ذلك التأثير الذى أحدثه ذلك المنظور عليها، وعلى أسرتها، والمجتمع .

وفي وقت ما كنت في التاسعة عشر من عمري، وكنت مطلقة، ومعي طفل عمره عامان، وكنا نمر بظروف غاية في الصعوبة، لكنني كنت أريد أن أحقق لطفلي أفضل حياة ممكنة ، كنا نمتلك القليل جداً من الطعام، لدرجة أنني وصلت إلى حد، كنت أقدم فيه الطعام لابني، ولا أتناوله، ولقدت كثيراً من وزني لدرجة أن إحدى زميلاتي في العمل سألت عما إذا كنت مريضة، وفي النهاية سقطت مغشياً عليّ، وأبلغتها بما حدث، فلاحقتني ببرنامج مساعدة الأسر ذوي الأطفال المحتاجين، وهو ما مكنني من حضور دروس كلية هذه الجماعة .

عند هذا الحد، لم يزل هذا الحلم يطارد ذهني، ولقد واتني عندما كنت في السابعة عشرة وحامل في ابني، وهذا الحلم هو إنني سأذهب إلى الكلية، ولم تكن لدى أى فكرة عن كيفية تحقيقي لهذا، ففي السابعة عشر لم أكن أحمل حتى شهادة الثانوية، لكنني عرفت فقط أنني سوف أحدث اختلافاً في حياة الآخرين، وأكون بمثابة الضوء للآخرين الذين يواجهون الظلام الذى كنت أواجهه، هذا الحلم كان قوياً للغاية، لدرجة أنه ساعدني على اجتياز كل شيء، بما في ذلك عمل ما كان ضرورياً للتخرج من مدرسة الثانوية العليا، أو عندما التحقت كمدرسة لتلك الجماعة، وأنا في التاسعة عشر كنت لازلت لا أعرف كيف سيتم تحقيق حلمي، وكيف كان يمكنني مساعدة أى أحد، في حين أنني لازلت متضررة إلى حد ما من الخوض في ذلك الأمر بكاملي ؟ لكنني شعرت بأنني منقادة ؛ بسبب هذا الحلم ؛ وبسبب ابني الذى كنت أريد له حياة طيبة، كنت أريد له أن يحظى بالطعام والملبس وفناء يلعب فيه، وأن يتلقى التعليم، ولم يكن بمقدوري توفير هذه الأمور له، دون أن أتعلم أنا لذا فقد بقيت على عقلانيتي " إذا ما استطعت الحصول فقط على درجة وتكوين مال، فسيكون لنا حياة هانئة " وذهبت إلى المدرسة، وعملت عملاً شاقاً .

وعندما بلغت ٢٢ عاماً تزوجت للمرة الثانية، وهذه المرة كان رجلاً رائعاً، وأنجبنا ابنة صغيرة جميلة، وتركت المدرسة ، كي أكون مع أطفالي في هذه السن الصغيرة، وتمكنا من أن نجعل أحوالنا المادية ميسورة، لكنني كنت لازلت قلقة إزاء مكافحة ذلك الوحش ـ المدعو الجوع ـ ولم يكن بوسعي أن أفعل ذلك، لذا عندما كبر أطفالي قليلاً، كان الأمر بالنسبة لي " إما الحصول على الدرجة أو الاخفاق التام " وزوجي في ذلك الوقت كان هو بمثابة الأم الرئيسية للأولاد عندما كنت أذهب للمدرسة .

وفي نهاية الأمر ، أتممت شهادتي، وفي الحقيقة شهادتان، الأولى شهادة عن دراسة لأربعة أعوام، والثانية هي درجة الماجستير في إدارة الأعمال، وهذا ما كان مساعداً لي بشكل كبير ، فيما بعد، عندما فقد زوجي عمله كعامل بمصنع، كنت قادرة على مساعدته من خلال الكلية، فتعليمي أنقذنا

مادياً، فقد حصل على شهادة البكالوريوس والماجستير، وأصبح مستشاراً لعدة سنوات الآن، وقال : إنه لا يتصور أنه كان بوسعه أن يفعل كل هذا دون دعمي ."

ولبعض الوقت كنت مشغولة للغاية بالعمل ورعاية الأسرة، وفكرت قائلة :" لقد فعلتها، لقد حصلت على الشهادة، ولدى أسرة ناجحة، يجب أن أكون سعيدة، لكن عندئذ أدركت أن حلمى كان يشمل مساعدة الآخرين، وهذا لم يكن جزءاً من حياتى، لذا، فعندما طلبت منى إحدى مديرى الكلية أن أتحدث فى ليلة تكريم للخريجين الكبار، وافقت، وعندما سألتها عما تريدنني أن أتحدث عنه، اجابتنى :" أحكى لهم فقط كيف حصلت على تعليمك" وكى أكون صريحة تماماً، فإن الوقوف فى مواجهة جماعة عددهم على الأقل مائتين من النساء الخريجات من التعليم العالى، واللائى سيتم تكريمهن لخبرتهن فى العلوم والرياضيات، كان أمراً صعباً، لدرجة كبيرة، ففكرة إخبارهم من أين أتيت، لم تكن مثيرة تماماً بالنسبة لي، ولكن فى ذلك الحين، كنت قد تعلمت عن بيان المهمة، وقمت بكتابة إحدى هذه البيانات، والذى أشار أساساً إلى أن مهمتى فى الحياة كانت مساعدة الآخرين ؛ كى يروا الأفضل داخلهم وأعتقد أن بيان المهمة هو الذى وهبنى الشجاعة ؛ كى أقول قصتى .

وذهبت لإلقاء هذا الخطاب، واعتمادى على الله، وقلت فى داخلى :" حسناً سوف أفعل ذلك، وإذا فشل الأمر، فلن أحكى قصتى مطلقاً مرة أخرى ، لكن الأمر تحول إلى نجاح ؛ بسبب ما حدث فى أعقاب ذلك، فبعد استماعهن لقصتى، اجتمع عدد من سيدات الكلية وقررن القيام بشيء ما لمساعدة الأمهات من الناحية الاجتماعية، وبدأت الكلية فى تأسيس صندوق للمنح الدراسية أطلق عليه اسم إحدى السيدات التى كانت تؤمن بأنك إذا ما علمّت امرأة، فإنك تحدث تأثيراً كبيراً، ليس فقط على حياتها، ولكن على حياة أطفالها أيضاً، لقد كنت سعيدة مما حدث، وتصورت أننى قمت بدورى فى مساعدة الآخرين، ولكن بعد ذلك بوقت قصير، انضممت لبرنامج تنموى خاص بالمرأة ؛ حيث اتيحت لي فرصة مرة أخرى ؛ كى أشارك الأخريات قصتى ، وإحدى السيدات هناك اقترحت فكرة ضرورة أن نحول كلنا صندوقاً لمنحة دراسية لإحدى السيدات من ذوات الدخل المنخفض، ووافقتنا جميعاً على أن تساهم كل منا بمبلغ ١٢٥ دولاراً سنوياً للقيام بذلك .

وانطلاقاً من هذه البدايات، أخذت مجهوداتى فى التزايد، لدرجة أننى الآن أشغل منصب مستشارة لمجلس المنحة الدراسية لرعاية المرأة بإحدى كليات فنون المرأة الحرة، كما أننى مشاركة أيضاً فى صندوق لجمع التبرعات الخاصة بالمنح الدراسية للسيدات ذوات الدخل المنخفض، فمن لديهم قدرة عالية ، وهذه الأشياء قد لا تبدو كثيرة للبعض، لكننى أدرك أى فارق ضخم يمكن أن تحققه، لقد

تلقيت الكثير من المساعدة طوال الطريق من أناس يشعرون بأنهم يفعلون أشياء صغيرة، وأرجو أن الأشياء الصغيرة التي قدمتها للآخرين الآن، أن تكون بمثابة شكر مني، كل هذا كان له أثر إيجابي على عائلتي أيضاً فابني - الذي يدرس حالياً درجة الماجستير - يعمل في وظيفة تمكنه من مساعدة من لديهم إعاقات. إنه يشعر بالتزام شديد تجاه أولئك الناس ورعايتهم اجتماعياً ، وابنتي - وهي في السنة الدراسية الأولى لها بالكلية - فإنها تعمل كمدرسة متطوعة للغة الانجليزية كلغة ثانية، كما أنها ملتزمة للغاية أيضاً تجاه المعدمين، فكلاهما يبدو أن لديه إحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين، ولديهما أيضاً وعي عميق بأهمية المساهمة، ويسعيان بنشاط نحوها ، كما أن زوجي يعمل كمستشار قانوني، وهو ما يتيح له فرصة دائمة لخدمة الناس أيضاً بشكل شخصي للغاية .

أتصور أنني لم أفكر في هذا حقيقة من قبل ، ولكن كما أنظر إليه الآن، فإنني أعتقد أن أسرتنا بكاملها بشكل، أو بآخر تخدم وتساهم في المجتمع ككل، وهذا يجعلني أشعر كما لو أن رؤيتي تحسنت أمامي بشكل أكثر اتساعاً واكتمالاً عما كنت أفهمه أصلاً .

أعتقد أن مساعدة الآخرين هي أعظم مساهمة يمكن لأي فرد أن يقدمها في الحياة، وأنا ممتنة ، لأننا تطورنا إلى الحد الذي أصبحنا فيه قادرين على القيام بهذه المساهمة وتقديمها ، فلتفكر فقط في الاختلاف الذي أحدثه نشاط تلك المرأة في حياتها، وحياة أفراد أسرتها، وحياة كل أولئك المستفيدين من مساهمتها، بما له من تقدير وإجلال لدى قدرة الروح الإنسانية على التكيف مع الواقع. فبدلاً من السماح لظروفها بأن تقهر الرؤية الموجودة بداخلها، فإنها تمسكت بها ونمتها إلى أن أصبحت في آخر المطاف هي القوة الدافعة التي حفزتها ، لترتفع فوق هذه الظروف .

ولاحظ - في إطار العملية - كيف انتقلت هي وأسرتها عبر كل مستوى من المستويات الأربعة المشار إليها في عنوان هذا الفصل .

البقـــاء

أولاً - كان القلق المسيطر على هذه المرأة لحاجة أساسية، ألا وهي، الطعام، فقد كانت جائعة، وكذلك طفلها، وكان محور حياتها الأساسي هو أن تعمل بما يكفي لإطعام ولدها ونفسها ، حتى لا يموتا جوعاً، فتلك الحاجة للبقاء كانت أساسية ، وجذرية ، ومحورية للغاية، لدرجة أنها عندما تغيرت ظروفها كانت لازالت فكرة مكافحة هذا الوحش المسمى الجوع، مسيطرة عليها، ولم تستطع أن تجعل هذه الفكرة تذهب عنها .

- فهذا يمثل المستوى الأول (البقاء) والعديد من الأسر والزيجات تكافح من أجله بشكل واقعى، ليس فقط اقتصادياً، بل وأيضاً عقلياً، وروحياً، واجتماعياً، فهؤلاء حياتهم مليئة بالخوف وعدم التيقن، فهم يتدافعون لتحقيق هذا البقاء خلال اليوم، يعيشون فى عالم من الفوضى بلا مبادئ يمكن التكهن بها فهم لا يعملون من خلالها، وبلا أى جدول أو هياكل يمكن الاعتماد عليها، وبلا أى إحساس بما قد يحمله الغد لهم، إنهم غالباً ما يشعرون بأنهم ضحايا الظروف، أو ظلم الآخرين، فهم مثل الشخص الذى دفع به إلى حجرة الطوارئ ، ثم تم إلحاقه بوحدة العناية المركزة ، فإشاراتهم الرئيسية قد تكون موجودة، لكن غير مستقرة، ولا يمكن التنبؤ بها .

وفى نهاية الأمر، ربما تقوم هذه الأسر بشحذ مهارات البقاء الخاصة بها، حتى إنهم ربما يختصرون فترات التقاط أنفاسهم خلال جهودهم من أجل البقاء، ولكن هدفهم فى أول اليوم وآخره ببساطة، هو البقاء أحياء .

الاستقرار

بالعودة إلى القصة ستلاحظ أنه نتيجة لمجهوداتها ومساعدة الآخرين، انتقلت هذه المرأة فى النهاية من مرحلة البقاء إلى الاستقرار، فقد أصبح لديها الطعام، وضروريات الحياة الأساسية، حتى إنها أصبحت تحظى بعلاقة زوجية مستقرة، وعلى الرغم من أنها كانت لا تزال تصارع مخاوف أيام البقاء ، فإنها وأسرتها كانا فعالين .

فكل هذا يمثل المستوى الثانى، وهو ما تحاول العديد من الأسر والزيجات تحقيقه ، فهم أحياء، لكنهم مختلفون إزاء جداول العمل وأنماط العادات، وهو ما أسفر عن أنهم يجدون الصعوبة حتى فى التقائهم معاً للحديث عما يجلب المزيد من الاستقرار للزواج أو الأسرة، فهم يعيشون فى حالة من اللاتنظيم، ولا يعرفون ما الذى يتعين عليهم عمله، فهم لديهم إحساس بلا جدوى، ويشعرون بأنهم محاصرون .

ولكن مع ازدياد المعرفة التى يكتسبها هؤلاء الأفراد، وازدياد الأمل لديهم، ونتيجة لتصرفهم لهذه المعرفة والبدء فى تنظيم بعض الجداول وهياكل الاتصال وحل المشكلات، فإن المزيد من الأمل سوف يطرأ، وسيتغلب على اللا جدوى، والجهل، وستصبح الأسرة والحياة الزوجية مستقرة، ويمكن الاعتماد عليها، وقابلة للتنبؤ، إذاً فهم مستقرون، لكن لم يحققوا النجاح بعد، فهناك درجة من التنظيم تسمح بتوفير الطعام وسداد الفواتير، ولكن استراتيجية حل المشكلات دائماً مقتصرة على " اهرب أو أواجه "

فحياة الناس تتصل من وقت لآخر من أجل التعامل مع أكثر المسائل وطأة ، ولكن ليس هناك عمق حقيقى فى الاتصال ، والناس بصفة عامة يجدون إشباعهم بعيداً عن الأسرة، فالمنزل هو مجرد مكان تقيم فيه، فداخل المنزل يوجد الضجر، كما أن الاعتماد المتبادل بين أفراد الأسرة شئ مرهق فليس هناك إحساس بالمشاركة فى الإنجاز، ولا توجد سعادة، أو حب، أو بهجة، أو سلام حقيقى .

النجــاح

أما المستوى الثالث وهو النجاح، فإنه يشمل تحقيق الأهداف ذات القيمة ، هذه الأهداف قد تكون اقتصادية، كتحقيق المزيد من الدخل، أو إدارة الدخل القائم بشكل أفضل، أو الموافقة على خفض الإنفاق، للادخار، أو للتعليم، أو للتخطيط لإجازة، وهذه الأهداف قد تكون عقلية، مثل : تعلم مهارات جديدة، أو الحصول على درجة علمية، وسوف تلاحظ أن معظم الأهداف المشار إليها فى قصة المرأة تدور حول هذين المجالين، فقد كانت الأهداف فى هذه القصة ذات بعدين، اقتصادى، وتعليمى، لكن الأهداف قد تكون اجتماعية أيضاً، مثل : قضاء المزيد من الوقت معاً - كأسرة - فى إطار اتصال جيد ، أو الارتباط بالتقاليد، وربما تكون الأهداف روحية، مثل : خلق إحساس بالرؤية، والقيم المشتركة، وتجديد الإيمان والمعتقدات العامة .

فى داخل الأسر الناجحة يضع الناس، ويحققون أهدافاً ذات معنى وقيمة، فالأسرة تهم الناس، فهناك سعادة حقيقية فى التجمع معاً، وهناك إحساس بالإثارة والثقة ، فالأسر الناجحة تخطط، وتنفذ أنشطة عائلية، وتنظم من أجل إنجاز مهام مختلفة، فالتركيز يكون على الحياة الأفضل، والحب الأفضل، والتعلم الأفضل، وعلى تجديد الأسرة عبر أنشطتها المرحة والتقاليد .

حتى فى العديد من الأسر الناجحة، هناك بعد مفقود، فبالعودة مرة أخرى لقصة المرأة، نجد أنها قالت :" لوقت ما كنت مشغولة للغاية فى عملى ورعاية أسرتى، واعتقدت أننى فعلتها، إننى حصلت على درجتى العلمية، وأصبح لدى أسرة ناجحة، لذا، يتعين على أن أكون ناجحة، ولكن حينئذ أدركت أن رؤياى تشمل مساعدة الآخرين، وأن ذلك لم يكن قد أصبح جزءاً من حياتى " .

المغــزى

المغزى هو المستوى الرابع، وهو حيث تكون الأسرة منخرطة فى شئ ما ذى معنى خارج إطارها، فبعيداً عن مضمون أن تكون الأسرة ناجحة، فإن الأسرة لديها إحساس بالرعاية، أو المسؤولية

إزاء الأسرة الأكبر للجنس البشرى، فضلاً عن الإحساس بالمحسوبية تجاه تلك الرعاية ، إن مهمة الأسرة تشمل ترك نوع ما من التراث، ربما يصل لأسر أخرى قد تكون فى محك، وتشمل أيضاً الاشتراك معاً ، لإحداث تغيير حقيقى فى المجتمع الأكبر، ومن الممكن أن يتم ذلك عبر دار العبادة، أو منظمات الخدمة الأخرى، فهذه المساهمة تسفر عن إنجاز أعمق وأسمى، ليس فقط لأعضاء الأسرة ـ كأفراد، بل للأسرة ككل، فالمرأة فى هذه القصة شعرت بإحساس من المسؤولية، وبدأت المساهمة فى حياتها ؛ ولأنها أصبحت قدوة، فإن أطفالها طوروا هذا النموذج فى حياتهم .

إن الأسرة، وبشكل مثالى، قد تصل إلى نقطة يكون فيها الإحساس بالرعاية، أو المسؤولية جزءاً لا يتجزأ من بيان مهمة الأسرة، وهو شىء سوف تنخرط فيه الأسرة بكاملها .

وقد يعنى هذا فى بعض الأحيان أن أحد أعضاء الأسرة ربما يقوم بمساهمة ما بشكل خاص، وباقى أعضاء الأسرة، سيعملون معاً ؛ كى يؤيدوا هذا الجهد ، ففى داخل أسرتنا ـ على سبيل المثال ـ يعنى ذلك أننا جميعاً التففنا حول ساندرا لمساندتها عندما أمضت ساعات فى العمل كرئيس لمنظمة خدمة المرأة، لقد حاولنا إمداد بعض أطفالنا بالتأييد والتشجيع عندما اختيروا ليكرسوا أنفسهم لعامين لخدمة دار العبادة فى الأماكن الأجنبية، فقد شعرنا جميعاً بإحساس من الوحدة والمساهمة على مدار السنين، لأن الأسرة ساندتنى فى عملى ، وفيما بعد ساندت بعض من أعمال أطفال فى مركز كوفى للقيادة ـ المعروف الآن باسم فرانكلين كوفى ـ فكل هذه الأشياء كانت عبارة عن مجهودات أسرية، على الرغم من أن كل أعضاء الأسرة لم يكونوا مشاركين مباشرة فى الاضطلاع بهذه المساهمة .

وهناك أوقات أخرى تكون فيها الأسرة بكاملها منخرطة بشكل مباشر فى شىء ما، مثل : أحد مشروعات المجتمع ، وأنا على معرفة بإحدى الأسر تعمل معاً، لتقوم بالزيارات، وتوفير شرائط الفيديو المسلية لكبار السن فى دور المسنين ، وبدأ هذا الأمر عندما تعرضت جدتهم لجلطة، أرغمتهم على إلحاقها بدار المسنين، وبدا أن الشىء الوحيد الذى تستمتع به حقيقة، هو شرائط الفيديو، لذا ، فقد قررت الأسرة زيارتها مرة أسبوعياً على الأقل وإحضار عدد من شرائط الأفلام القديمة المتنوعة لها من نادى الفيديو، وبدا أن الأمر قد نجح بالنسبة للجدة والمرضى الآخرين الذين كان لهم نصيب أيضاً من هذه الشرائط ، وطوال هذه السنوات كان أطفال الأسرة الخمسة عبارة عن مراهقين، وواصلوا الخدمة على هذا المنوال، ولم يساعد هذا الأولاد على البقاء فقط بالقرب من جدتهم، بل أيضاً خدمة الآخرين من كبار السن .

وهناك أسرة أخرى تقضي عشية كل رأس سنة جديدة في تحضير الطعام، وإطعام المشردين، وسبق هذا عقدهم لعدة اجتماعات ، ليقرروا ما نوعية الطعام الذي سيقدمونه لهم، وكيفية تزيين الموائد ، ومن مستوى الاهتمام بهذه المسؤولية ، لقد أصبح هذا بمثابة تقليد مفرح بالنسبة لهم ؛ للعمل معاً ، لتوفير أمسية رائعة في مطبخ حساء القاطعة للفقراء .

وإنني على دراية بعدد من الأسر الأخرى كانت المساهمة قمت فيها ـ على الأقل لوقت ما ـ الالتفاف حول ومساندة أحد أعضاء الأسرة الممتدة، أو ذات الأجيال، الذي لديه حاجة ما .

أحد الأزواج وأب يشارك بأن يوضح كيف أن أسرته فعلت ذلك :

" على مشارف نهاية عام ١٩٨٩ أصيب أبي بورم في المخ، وعلى مدار ستة عشر شهراً، كنا في صراع مع هذا المرض بالعلاج الكيماوي والإشعاعي، وفي النهاية، وقرب نهاية عام ١٩٩٠ ، لم يعد والدي قادراً على العناية بنفسه، وأمي ـ التي كانت في عامها السبعين ـ لم تكن قادرة على إعطائه المساعدة التي يحتاجها، لذا، فإنني وزوجتي، واجهتنا بعض القرارات الحاسمة جداً، وبعد مناقشتها معاً قررنا نقل أمي وأبي إلى منزلنا، ووضعنا أبي على سرير مستشفى في وسط حجرة المعيشة الخاصة بنا، وهو المكان الذي ظل به طوال الشهور الثلاثة التالية، حتى توفي .

وأنا أدرك الآن أنه ما لم يكن لدي مبادئ راسخة، وفهم واضح لما تعنيه " الأشياء الأولية " في حياتي ربما لم أكن قد اتخذت مثل هذا القرار، وعلى الرغم من أنها كانت فترة من أصعب فترات حياتي، فقد كانت أيضاً أحد أكثر الفترات قيمة لي ، فأنا أشعر أنه بمقدوري أن أنظر للوراء، وأعرف أننا فعلنا الشيء الصحيح الذي كان يتعين علينا عمله في مثل ظروفنا، لقد فعلنا كل ما بوسعنا ؛ كي نجعله يشعر بالراحة، وأعطيناه أفضل ما يمكن إعطاءه من الناحية الإنسانية ـ أنفسنا ـ وشعرنا إزاء ذلك بشعور طيب، فالمودة والألفة التي كنا قادرين على تنميتها مع والدي خلال تلك الشهور الأخيرة، كانت عميقة ، ولم تكن زوجتي وأنا فقط من تعلموا من هذه التجربة، بل وأمي أيضاً، فقد علمت أنه بوسعها أن تتطلع للمستقبل، وأن تثق في مدى تعاملنا مع الموقف إذا ما مرت بوضع مشابه ، وتعلم أطفالنا دروساً لا تقدر بثمن في الخدمة ؛ لأنهم شاهدوا ما فعلناه أنا وزوجتي، وقد ساعدوا بعدة أشكال حسب استطاعتهم، إن مساهمة الأسرة القيمة خلال الشهور القليلة تلك، تمثلت في مساعدة أب وجد للموت بكرامة، ويحيطهم الحب، يالها من رسالة قوية ! تلك التي ترسل إلى زوجته، ولكل فرد آخر دفعه

> هناك العديد من الوسائل كي تصبح مشاركاً نافعاً في إطار الأسرة الأخرى وفي المجتمع ككل

لهؤلاء الأطفال، وهم يكبرون، ويداخلهم إحساس من الحب والعطاء الأصيل، وأحياناً ، حتى أولئك الذين يعانون من تلك المواقف الصعبة، يمكنهم أن يخلفوا وراءهم تركة من الإلهام لأسرهم ، فحياتي الخاصة تأثرت بشكل عميق بالمثل الذى ضربته أختي مالين في العطاء والمغزى. وهي راقدة على فراش الموت من جراء مرض السرطان .

فقبل ليلتين فقط من وفاتها قالت لي : " إن رغبتي الوحيدة خلال هذه الفترة هي تعليم أولادي وأحفادي كيف يموتون بكرامة، ومنحهم الرغبة في العطاء، وعيش الحياة بنبل قائم على المبادئ " وكان كل تركيزها خلال الأسابيع والشهور السابقة لهذا الوقت، منصباً على تعليم أولادها وأحفادها، وعلمت أنهم سوف يلهمون ويشعرون بالفخر، نتيجة لقدوتها ـ كما حدث لي ـ لبقية حياتهم.

هناك العديد من الرسائل ، كي تصبح مشاركاً ذا معنى في إطار الأسرة ، ومع الأسر الأخرى، وفي المجتمع ككل ، فهناك أصدقاء وأقارب لنا التفت حولهم أسرهم الممتدة، وذات الأجيال، أثناء صراعهم مع المرض، أو أزمة مخدرات حادة، أو مشكلة مالية طاحنة، أو زواج فاشل .

إن ثقافة الأسرة بأسرها تعمل من أجل مساعدة أولئك المتورطين جداً، وتمكنهم من استرداد توازنهم، ومحو العديد من المخاوف النفسية المتعلقة بالماضي .

وبإمكان الأسر أيضاً أن تصبح مشاركة في المدارس المحلية، أو الجمعيات، لزيادة الوعي بإخطار المخدرات، والحد من الجريمة، ومساعدة الأطفال في العائلات، وذوي الحاجة، وبوسعهم أن يشاركوا في جمع التبرعات، ومراقبة، ووضع البرامج، أو أي خدمات أخرى متعلقة بدار العبادة أو المجتمع ، كما يمكنهم أيضاً المشاركة بشكل ذي أهمية في مستوى أعلى من الاعتماد المتبادل، ليس فقط في إطار الأسرة الواحد فحسب، بل بين الأسر ذات المشروعات المشتركة، وربما يشمل ذلك الأسر العاملة معاً في برنامج مراقبة الحي، أو الانضمام لبعض القوى الأخرى داخل المجتمع أو الانضمام للمشروعات والأحداث التي ترعاها دار العبادة .

فالمساهمة معاً كأسرة [illegible]
لا تساعد فقط أولئك [illegible]
المستفيدين من [illegible]
المساهمة بل تقوى [illegible]
أيضاً الأسرة المساهمة

وهناك بعض المجتمعات في العالم، يشارك سكانها بكاملهم في الاعتماد والتبادل بشكل شامل، وفي جهد ذي شأن، وإحداها موريشيوس، وهي جزيرة صغيرة نامية في المحيط الهندي على بعد ألفي ميل من الساحل الشرقي لأفريقيا، والحكمة التي تمسك بها سكانها البالغ عددهم ١٣ مليون نسمة، هي العمل معاً من أجل الانتعاش الاقتصادي، ورعاية الأطفال، وإقامة ثقافة هي خليط من الاستقلال والاعتماد المتبادل ، فقد قاموا بتدريب الناس على المهارات التسويقية ، كي لا يكون هناك بطالة ، أو

تشرد، وقدر ضئيل من الفقر والجريمة ، والشيء المثير في الموضوع أن أولئك الناس، وفدوا من خمس ثقافات متغيرة، وبعيدة للغاية، واختلافاتهم متعمقة، ومع ذلك، فإنهم يقدرون هذه الاختلافات بشكل أسمى، لدرجة أنهم يحتفلون بالعطلات الدينية لبعضهم البعض، واعتمادهم المتكامل العميق على بعضهم البعض يعكس قيمهم الخاصة بالنظام، والانسجام، والتعاون، والمساهمة، واهتمامهم بكل الناس ، خاصة الأفراد ، فالمساهمة معاً كأسرة لا تساعد فقط أولئك المستفيدين من المساهمة في العملية ، هل يمكنك تصور أي شيء أكثر تنشيطاً وتوحيداً، وتلبية للإشباع، أكثر من العمل مع أعضاء أسرتك ، لإنجاز شيء ما من شأنه حقيقة أن يحدث اختلافاً في العالم ؟ هل يمكنك تصور الترابط والإحساس بالإنجاز، والإحساس بالمشاركة في البهجة ؟ إن العيش خارج أنفسنا في حب، يساعد الأسرة فعلياً على أن تصبح ذاتية الخلود ، فعطاؤها الشديد يزيد من إحساس الأسرة بالهدف، وبالتالي يزيد من طول عمرها وقدرتها على العطاء ، فهانز ستايل أبو الأبحاث الحديثة الخاصة بدارسة الضغط العصبي قال : إن أفضل سبيل للبقاء أقوياء، وأصحاء، وعلى قيد الحياة، هو اتباع العقيدة القائلة :" اكسب حب الجار " وبكلمات أخرى ابق مشاركاً في المشروعات والمهن ذات الهدف، والمقصود منها تقديم الخدمة ، وأوضح أن السبب وراء طول عمر المرأة أكثر من الرجل، نفسي أكثر منه فسيولوجي، فعمل المرأة لا ينتهي أبداً، فتقوية نفسها وتعزيزها الثقافي هو مسؤولية متواصلة تجاه الأسرة، وعلى الجانب الأخر، فالعديد من الرجال يركزون حياتهم على عملهم، ويعرفون أنفسهم بلغة هذه الأعمال، أما عائلاتهم، فتأتي في المرتبة الثانية، وعندما يتقاعدون، لا يكون لديهم نفس الإحساس باستمرار الخدمة والمساهمة، ونتيجة لذلك يتم تنشيط القوى الهدامة داخل الجسد، وبالتالي يتعرض النظام المناعي للخطر ، لذا، يموت الرجال مبكراً ، فلا شيء ينشط ويوحد، ويشبع الأسرة مثل العمل معاً لإنجاز مساهمة ذات مغزى، فهنا هو جوهر قيادة الأسرة الحقيقية - ليس فقط القيادة التي يمكنك منحها للأسرة، بل القيادة التي يمكن أن توفرها أسرتك للأسر الأخرى، وإلى الحي، وإلى المجتمع ، وإلى البلد . فعلى مستوى المغزى ، لم تعد الأسرة مجرد غاية في حد ذاتها، بل تصبح هي الوسيلة لغاية - أعظم من ذاتها ، وتصبح هي العربة التي يمكن للناس من خلالها أن يساهموا بفاعلية من أجل سعادة الآخرين .



من حل المشكلة إلى الابتكار

عندما تتحرك صوب وجهتك كعائلة، ربما تجد أنه من المفيد أن تنظر إلى تلك المستويات الأربعة المختلفة، كوجهات مؤقتة على طريقك، وتحقيق كل وجهة يمثل تحدى لشيء، وتحدى في حد ذاته. ولكنه قد يوفر الشيء الذى يمكن بواسطته الانتقال للوجهة التالية ، كما أنك ستريد أيضاً أن تكون على وعى بأنه عند الانتقال من مرحلة البقاء إلى المغزى، سيكون هناك تحولٌ مفاجئٌ في التفكير، ففى مرحلتى البقاء والاستقرار تتركز الطاقة العقلية الأولية على حل المشكلة .

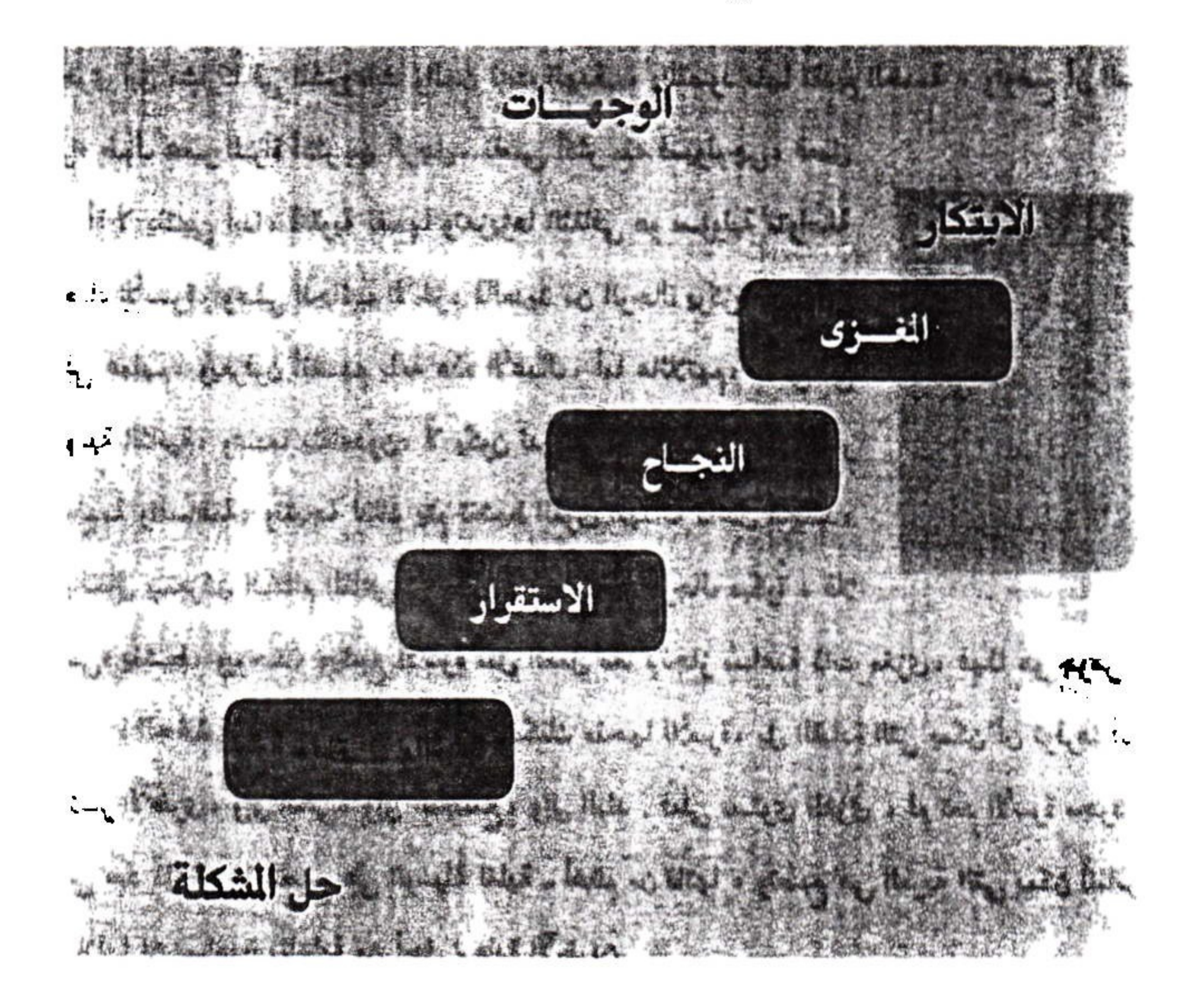
كيف يمكننا توفير الطعام والمأوى ؟

ما الذى يمكننا فعله إزاء سلوك دارين، أو درجات سارة ؟

كيف يمكننا التخلص من الآلام في علاقتنا ؟

كيف يمكن أن تسدد الديون ؟

ولكن عند انتقالك صوب النجاح والمغزى، فإن هذا يجعل التحولات منصبة على خلق الأهداف،



والرؤى، والأغراض، والتى ستفوق في نهاية الأمر الأسرة في حد ذاتها .

ما هى نوعية التعليم الذى نريد توفيره لأطفالنا ؟

ما هى الصورة التى تحب أن يبدو عليها صحقنا المالى خلال الخمس، أو العشر سنوات العشر القادمة ؟

كيف يمكننا تقوية العلاقات الأسرية ؟

ما الذى يمكننا عمله معاً كأسرة من شأنه أن يحدث اختلافاً حقيقياً ؟



وهذا لا يعنى أن الأسر التى انتقلت من النجاح إلى المغزى ليس لديها مشاكل لتحلها ، بل لديها، لكن معظمها يتمحور حول الخلق ، فبدلاً من محاولة استئصال الأشياء السلبية من الأسرة، فإنهم يركزون على خلق الأمور الإيجابية التى لم تكن موجودة سلفاً ـ أهداف جديدة ، خيارات جديدة، بدائل جديدة ستعمل على تحسين الأوضاع بشكل أقرب من الكمال ، وبدلاً من الاندفاع من أزمة بحاجة لحل إلى أخرى، فإنهم ركزوا على اللحاق بنقاط الانطلاق التعاونية من أجل مساهمة وإنجاز مستقبلى ، وباختصار :

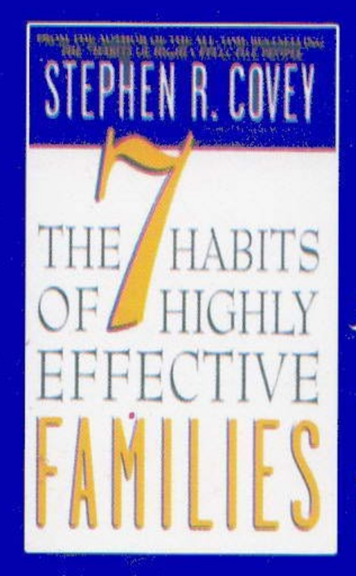
فإنهم ذوو عقلية الفرص، لا عقلية المشكلة، فعندما تكون ذا عقلية مشكلة، فإنك تريد استئصال شيء ما، وعندما تكون ذا عقلية فرصة، أو رؤية، فإنك تريد شيء ما للوجود ، وهذا يعد فسقاً ذهنياً مختلفاً تماماً، وتوجهاً عاطفياً روحياً مختلفاً، وبالتالى يؤدى ذلك إلى شعور مغاير كلية فى الثقافة، إنه مثل الاختلاف بين الشعور بالإجهاد من الصباح حتى المساء، والشعور بأنك مرتاح، ونشط ، ومتحمس ، فبدلاً من الشعور بالإحباط والاستغراق فى المخاوف، والإحاطة بسحب سوداء من اليأس ، فإنك تشعر بالتفاؤل، والانتعاش، وبأنك ممتلئ بالأمل، وسوف تكون مفعماً بالطاقة الإيجابية التى بدورها ستؤدى إلى حالة تعاونية إبداعية، فبالتركيز على بصيرتك يمكنك أن تعمل على حل مشاكلك دون صعوبة.

الشيء الجميل فى الانتقال من البقاء إلى المغزى هو أنه لديه القليل للغاية مما يمكن عمله إزاء الظروف العرضية ، وإحدى السيدات قالت هنا : " لقد اكتشفنا حينئذ أن الأمور الاقتصادية ستفعل القليل جداً إزاء تحقيق المغزى كأسرة، والآن صار لدينا الكثير، وقادرون على عمل المزيد، لكن حتى فى السنوات الأولى من زواجنا كنا قادرين على منح وقتنا ومواهبنا لمساعدة الآخرين، وحقيقة هذا عمل على توحيدنا كأسرة، فعندما كان أطفالنا صغاراً جداً، كنا قادرين على تعليمهم قيمة مساعدة الجار، وزيارة المقيمين

في دور المسنين، أو إعطاء وجبة لشخص مريض، واكتشفنا أن هذه الأنماط من الأشياء التي ساعدت على تعريف أسرتنا " إننا أسرة تساعد الآخرين " وهذا ما جعل هناك اختلافاً كبيراً عندما كبر أطفالنا فقد اقتنعت أن سنوات مراهقتهم كانت مختلفة تماماً بسبب بؤرة المساهمة تلك " .



الكتاب الجديد الذى طال انتظاره والذى يقدم دروسا قيمة فى إيجاد ثقافة أسرية قوية واستدامتها فى عالم مضطرب



بنفس البصيرة المتعمقة والبساطة والحكمة العملية التى جعلت العادات السبع للأسر الأكثر فعالية يلقى القبول والتقدير على مستوى العالم ، يركز ستيفن آر . كوفى الآن على مصدر القلق الأساسى فى مجتمع اليوم الأسرة

لاتخلو أسرة من الصعوبات والمشاكل الناجمة عن أفرادها أو العالم الخارجي ، وفى أحدث إصداراته ، يوضح كوفى كيفية عمل العادات السبع فى إيجاد إطار قوى من المبادئ العالمية الثابتة والتى تصلح لكل العصور وتعين أفراد الأسرة على تناول مشكلاتهم الخاصة بفاعلية وعلاجها .

لاتنبع السعادة الحقيقية من الثروة أو الصيت ، بل تنبع من جودة علاقاتك مع الأشخاص الذين تكن لهم الحب والإحترام ، وإن كتاب العادات السبع للأسر الأكثر فعالية سيعينك على إيجاد أجوبة على تلك الصعوبات الأسرية الشائعة مثل :

كيف تقوى الروابط الأسرية بين أفراد الأسرة فى ظل غياب الوالدين (أو أحداهما) فى العمل لسد حاجة أفراد الأسرة من الطعام ؟

كيف تحقق التناغم بين أفراد الأسرة بينما ينتقد كل واحد الآخر ويحط من شأنه ؟

كيف يمكن أن تؤثر على أحد أفراد الأسرة وذلك الذى لا يصغى إليك أبداً ؟

كيف تدعم أسرتك كى تقاوم التأثيرات المدمرة فى المجتمع ؟

كيف تحقق الأنضباط بدون عقاب ؟

كيف تعيد بناء علاقة تقطعت أواصرها فى غياب مشاعر الود بين الطرفين ؟

كيف توجه روحا ونظاما يقومان على التعاون فى أسرة لا تمنح أفرادها الحرية والأستقلالية اللازمة للنمو تحقيق الذات ؟

كيف تبث فى الأسرة روح المرح والمغامرة والأثارة ؟

يلهمنا كتاب العادات السبع للأسر الأكثر فعالية ويمدنا بعبر وبصائر عملية تساعدنا على تأسيس علاقات وروابط أسرية بالغة القوة والروعة

جون جراى

مؤلف كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

من مؤلفات ستيفن آر. كوفى أيضا

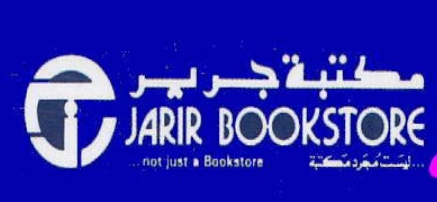












GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة